নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

“করিগুম্বা মতম খরগী ওইনা নোঞ্জবা তারবসু থৌনা ফবা লান্মী অমগুম্বা নোঞ্জৌ” - সুভাসচন্দ্র বোস

পুন্সিগী তাৎ মচাশিংগী চৈনা

তান্নফম ওইরে। য়াইমাগী ৱা তাদনা ৱা তুপথোক্লদ্রে।

অদুবু ইবেতোম্বীগী নুংশিববু পৎ থৎলগা চেল্লি হায়বা ট্রেদ মার্ককী সুপরগ্লুনা য়াইমাগী থম্মোয়দা থক নপশিনখিবদা ইবেতোম্বীগী থম্মোয়দা নুংশি হৈতনা ফোইদৎপীখিবগী দাগফমশিংগী মমি কোকফাৎত্রিবা য়াওবা মাল্লি। করি করিগুম্বদা নোংথি-নোংমঙবা কান্দা মথি ফোঙলকই, চৈনা ফুদোরকই। নুপানা খুৎলিংবা লৈবাকসিগী চৎনবীগী নোংলৈ-নুংশিৎনা ময়োল ফংনা নুংশিববু হিংথৎ থদৎপীখিবদা শীংনবা ঙমখিদবগী তকশি শোনখিবদু নীংশিংলুবদা তু চুংবা ফাওই। ৱাইথুংনখিদ্রবা মহাকপুসু চৎনবীনা মখোঙ পুনশিনখি। য়েংনিংদুনতা লৈখিবা মায়থোংসিবু হঙ্গোইনা য়েংহনখিবা মহাকসু ঐগুম চৈনা ফাওরমগনি খল্লুবদা লাইমন কাংজৈ ইবেতোম্বী।

তয়াইমাসি য়াম্না শাউনিংখি, প্রোক প্রোক চাকখি, মশক উবদা হেক হাৎনিংবা হায়বদু য়ৌবজাৎনি, উপায়দি লৈখিদে, ফ্রিং ফ্রিং চোংদুনা খাঙখি, শিরগে হায়বা ফাওবা খনখি অদুবু পুন্নমক লাইবক্তা তায়নখি। মীনা শেম্বা চৎনবীবু ঈশ্বরনা তম্লকপনি খনখি। অদুবু ঙসিদি তয়াইমাসি ধমা ধমা নুংশিরক্লে। মাগী হায়ববু মৱা মখোল খরা চাউজবা, লাউ-খোংলগা খরা নুঙাইজবগী ৱানি। মবুক লোম্বা হৈতবা, নুপী-অঙাংবু লুনা তৌজবা নুপানি। ঐকাসি ঐখোয় ইবেতোম্বী হায়বদগী হেনপোনতে হায়জরিপোৎনি ইবেতোম্বীনা।

চহী ৫০/৬০ রোমগী মমাঙগী ৱানিদা। ষনলুপ পুবা ষনগুম লম-লমগী, লৈকাই-লৈকাইগী মমিং চৎপা গুন্দা অমমম লৈনরম্মী। শীংজমৈগী, খুরাইগী, থাংমৈবন্দগী। মখোয়গী মমাঙদা তুবৎ লান্না চৎপা হঙ্গোইনরম্মী। মখোয় মশেল মাগী মাগী লৈকাই লানশিন্নদে। হেক উনবদা ফুগাইনরিবনি, য়ান্থৎনরিবনি। নুংশিদ্রগসু গুন্দানি হায়রদি মীনা ঈকায়খুম্নে, কি-তুক্কৎচনা লোয়নৈ। গুন্দা মশক তাকপদা লুদে, ফুরিৎকী কলর থেকৎনি, থবাক্কী কুদাম থাদোক্কনি, খুগ্রি নৎত্রগা শিংজং মচা অমা য়েপকনি।

থাবল চোংবদা পায়গে য়াদবা লৈশাবীগী খুদাংদা ব্লেদনা লেনবা চৎনরম্মী। থাবল চোংফমদা পেট্রোমেক্স, হাল্ফ লার্টেন থুগায়দবা, খৎন-চৈনদবা ইয়াও য়াওদে, মীশি-মীনা ফাওবা য়াওনরিবনি। মতম অদুদা তেনৱা, মোইনা ফারগা লোয়নবগুম মশানা য়াদবা নুপী চিংদুনা নৎত্রগা ফাদুনা লৌবসি চৎনরম্মী। নুপী চিংদুনা লৌবসি অফবা নত্তে হায়রবসু অদুম্মক লিশাং শিংনা চৎনদুনা লাক্লবা চৎনবীনি। য়াইমানা মমান্নবা খুৎপু শেমদুনা ইবেতোম্বীসি কোলেজ কুম্লকপদা লম্বীদগী ফাদুনা লৌখিবনি। ৱাথোক ওইনখি, লৈবাক পুমজাও থিনখি। ইমুং অনীমক চৈরাপ কোর্ট কান্নখি। খমুক খমুক তৌনরম্বদগী খজিক খজিক হন্দোক্লদুনা, খরা খরা কাউথোক্লরগা মমৈথংদা তেশিন্নখি। নুপীময়ুমনা তিং শোক্লা তাথিরম্বদু খ্বাইদগী মচিন চৎপা নিঙোল মৱা ফমথোল কায়রে য়াইমা। নুপী মপামগী থবক থানাগী ফোঙলকই, চৈনা ফুদোরকই।

হাপ্তা কাংজেবুংগী মেলা য়েংফমদনি। তুংলোমদগী ইবেতোম্বী নৎত্রো, কমদৌরি নুংঙাইরিব্রা? ইঙক ঙক্লা ইবেতোম্বী ৱাই হায়হৈদে। নুংঙাইরি। নলিনিদি করম পাল্লিগে? ইবেম্মসিনা কনা? ইচানুপী অতোনবীনি। মেলা য়েংনিংই হায়বদুদা মপাগা ঐখোয় পুন্না লাকইনি। মপা মশক ফজরমগদবা মাল্লি, মচানুপীসি মশক ফজেবু। লুহোংবগী পাউ-ইকা পীরকখিদ্রে ইবেম্মদি। নোকমিন্নে, চহী কয়াগী তুংদা খঙহৌদনা থেংনবদা হৌখ্রবা কোলেজ তম্মিন্নরিঙৈগী ৱারী ওইখ্রবা থৌদোকশিংদু হঙ্গৎনা নীংশিংমিন্নে। হৌজিক হৌজিক্কী অৱা-নুংঙাই পাওমেন্নে মেলা য়েংবা লাকপা মীরক্তুদা।

নঙগী ইচানুপীগী মপা মশক ফজরমগনি হায়দু আদা আইসক্রিম পায়রগা লাকইসিনি। মশক খঙদ্রনে? ঐখোয় কোলেজগী মেগাজিন সেক্রেটরি ওইখিবা তা মাইমুদুনি। নঙগদি য়াম্না চান্নখিদাইনে মতমদুদা। মৱাল শুক্লে লৈতনা মৱালগী দন্দি ফংলিবী ইবেতোম্বীনা মাইমুগী মমাঙদা লেপ্পা ঙমগদ্রা? নীঙমদবা থম্মোয়গী লংজিন য়াওদ্রবা কিশিদু থোকপা ঙমগদ্রা? অরোইবা শরুক্কী হুমদোকখ্রবা ৱারীগী চেনাশিং খুমগৎপা ঙমগদ্রা? ৱাহংনা ফুম্বংনরবা মীকুপ্তুদা হায়দোকখি, তা মাইমুসি লুনা তৌবীয়ু নলিনি। তয়াইমা মখুৎ খৎলক্লো গেটতগী ঐ য়ৌখ্রগে।

মাইমু, ঐ উরগা প্রপ প্রপ চৎখিসিবু কনানো? নলিনিনা নোকফেৎ তৌনা দাইবেটিসকা অরাইবনি। নুংশা মরকসিদা বি পি হাইগৎখিদনবা আইসক্রিমদু অমুক্তা চুপ্পীয়ু।

❒ *আর কে নরেন্দ্র*

মণিপুরগী পোলিটিক্সতা লমদম অসিগী নহাশিংগী মীৎয়েং

থৌনাওজম য়াইফবী

ক্ষেত্রিময়ুম দিজেন

খাইদেম চনুলেম্বী

লোংজম প্রিতম

মীখল লোইখিবগা লোয়ননা মীখলগী রিজল্টসু লাউথোক্তুনা অনৌবা লৈঙাক অমা শেম্নবগী থৌরাং থৌশিল পায়খৎপা হৌখ্রে। মণিপুরনা ঙসি ওইরিবা ফীভম অসিদা লমদম অসিগী পোলিটিসিয়নশিংগী থৌদাং মপুং ফানা পাঙথোক্লিব্রা অমদি লৈবাক্কী থৌগল তৌগনি হায়না চোংথোরক্লিবা পোলিটিসিয়নশিংদা লমদম অসিগী নহাশিংনা করি করম্বা থবক থৌরমশিং পায়খৎহনবা পাম্বগে হায়বগী তোঙান-তোঙানবা ৱাফমশিং মায়কৈ কয়াদগী নহাশিংনা ফোঙদোক্লুরকখিবা পাউদম

হন্দক পাঙথোকখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলদা ষ্টেট অসিদা লৈরিবা এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সি কয়াদা থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া থোক্তুনা মীশি-মীনা য়াওখিবা য়াম্নমক লাইবক থীবনি। মীয়ামগী থবক তৌগনি হায়না চোংথোরক্লিবা মীওইশিংনা অখুবা মীৎয়েংদা থবক থৌরম কয়া পায়খৎলকপা অসি তৌজহন্নিংদে। ঙসি মণিপুরনা অতোপ্পা ষ্টেটশিংদগী শোত্থনা লৈরল্লিবা অসি লমদম অসিগী লুচিংবশিংনা ওইহল্লম্বনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। লাইরিক-লাইশু হৈরবা নহা কয়া ঙসিসু থবক ফংদবদগী ঙাওচৎনদুনা লৈরি। শেন্মীৎলোন মপুং ফানা লৈতবনা মরোমদোম লেপচবা ঙমদবদগী অরানবা লম্বীদা চৎখিবা নহা কয়াসু লৈতবা নত্তে। মতাং অসিদা হায়জনিংবা ৱাফমদি লমদম অসিদা লৈরিবা পোলিটিসিয়নশিংনা লৈবাক মীয়ামগী থবক থৌরম পায়খৎলকপা মতমদা তুংগী য়ুম্বীরেলশিংগী য়াইফগদবা মখোয়গী হিংননবগী লম্বী লৈনবগী থবক থৌরমশিং মরুওইনা পায়খৎহন্নিংই হায়না নহা ওইরিবী থৌনাওজম য়াইফবীনা ফোঙদোরক্লি।

নহা ওইরিবা ক্ষেত্রিময়ুম দিজেননা ফোঙদোকখিবদা, ভোট কাননবগীদমক অরানবা পাম্বৈ শীজিন্নরিবা অসি য়াম্না তৌহন্নিংদবা থবক অমনি। ভোট হায়বসি ইশা ইশাগী পামজবা কেন্দিদেটতা ভোট পীগদবনি। অদুবু লমদম অসিদদি লোন্না-থুপ্পা থাদনগদবা ভোট অদু পার্টিগী ফিরাল য়ুম-য়ুমদা থেৎনদুনা দেমোক্রেসিগী ৱাহন্থোক লৈহন্দবগা লোয়ননা অসিগুম্বা থৌওং অসিনা মী অমগা মী অমগা হেন্না নুংশিনদবগী অমদি কাঙলুপ-ফুরুপ নাইবগী ৱাখল্লোন লৈহন্দুনা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা নুংঙাইনহন্দনবগী মচাক অমা ওইহল্লে। লমদম অসিগী পোলিটিসিয়নশিংনা য়ারিবমখৈ মীয়ামগী য়াইফনবা খল্লগা থবক তৌহন্নিংই। লাইবক থীবদি মীয়ামগী থবক তৌগনি হায়না চোংথোক্লরক্লিবা লুচিংবনি হায়রিবা মীওইশিংনা শুপ্পগী মশা-মশাগী কান্ননবা খক য়েংলগা থবক তৌরকপা অসিনি। অসিগুম্বা থৌওং অসিনদি লমদম অসি হেন্না হেন্নদুম অৱাবগী ফিবান্নুংদা লৈখিগনি। শেল পায়জদবা লৈবাক্কী থবক পুকচেল শেংনা তৌজনিংবা নহাশিংদি ভোট লেপ্পা ঙমদবগী ফীভম অমদা লৈরে। মসিগী ময়েক লারবা খুদম হায়ববু হন্দক পাঙথোকখিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলদা তোঙান তোঙানবা এ সীশিংদা নহা কয়া মীরেপ ওইনা থোকখি। অদুবু মীরেপ ওইখিবা নহাশিং অয়াম্বনা মীখল অসিদা মায় পাকপা ঙমখিদে। মসিনা তাকপদি ঙসিসু মীখল অসি মসল পৱার, মনি পৱারদা য়ুম্ফম ওইরগা অদুম্মক মীখল পাঙথোক্লি হায়না তাকপনি।

হীরম অসিগী মতাংদা নহা ওইরিবী স্কুলগী ওজা অমসু ওইরিবী খাইদেম চনুলেম্বীনা ফোঙদোরকখিবদা, ঙসি ঙসিমক মণিপুরদা হিংমিন্নরিবা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা ভোটনা মরম ওইদুনা নুংশিনরক্তবা অসি য়াম্নমক লাইবক থীবনি। মীখলদা মায় পাকখ্রবা মীওইশিংনা লমদম অদুগী থবক মপুং ফানা তৌবীরবদি মখা তারকপা ইলেক্সনদসু অদুম্মক মায় পাক্কনি। অদুবু অয়াম্বা লুচিংবশিংনা শাংলবা চহী মঙা অসিফাওবগী মনুংদা মাগী মাগী এ সীশিংদা থবক তৌদনা শুপ্নগী মশাগী কান্নবতা য়েংদুনা থবক তৌনরকপা অসি মীয়াম্না মদুগী মায়োক্তা লৈফম থোকই। ঐখোয়না শীন্নরিবা থৌদাং অসি মীয়ামগীনি। ৱাফম অসি খঙনা খঙনা ঐখোয় পুন্নমক্লা থবক তৌদ্রবা লুচিংবা অদুদা অমুক হন্না ভোট পীবা হায়বসি ঐখোয় পুন্নমক্কী ইরাল ওইগনি। চাউখৎপা লমদম অমা ওইবা হায়বসিদা লমদম অদুগী লুচিংবশিংগী মখা য়াম্না পোল্লি। হন্দক্কী মীখল লোইখ্রে। মথৎংগী মীখল অমুক লাক্লগনি। মরম অদুনা মীখলগী মতমদা ঐখোয়না হৌখিবা চহী মঙাদা এ সী অদুগী এম এল এনা করি করম্বা মীয়ামগী থবক তৌখি হায়বনচিংবা মমুৎ তানা নৈনদুনা ভোট পীবগী হৈনবী ঐখোয় মীচম মীয়ামদা লৈমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

নহা ওইরিবা লোংজম প্রিতমনা ফোঙদোরকখিবদা, মীখলদা মায় পাক্ল বগীদমক অরানবা লম্বীদা পুশিন্দুনা লমদম অসিগী নহাশিংবু শীজিন্নবগী থৌওং য়ানিংদে। লমদম অসিগী ইনখৎলক্লিবা ভোট থাদবা য়ারবা নহাশিংনা অদুগুম্লবা অরানবা লম্বীদা লমজিংনবা হোৎনরিবা লুচিংবশিং অদুদগী লাপথোক্লা লৈবগা লোয়ননা তুংগী য়ুম্বীরেল ওইরক্কদবা নহাশিংগী লম্বী য়াৎপা ঙমগদবা লুচিংবশিং খনবা তঙাইফদে। ঐখোয়না অদুগুম্বা ৱাখল্লোন চেনবা লুচিংবশিং খলহৌদনা ভোট পীদুনা মায় পাকহনখ্রবদি মাঙজগদৌরিবসি মায় পাকখ্রবা মীওইদু নত্তে। তুংদা হৌরক্কদৌরিবা লমদম অসিগী নহাশিংদনি। লুচিংবশিংনা খঙবীগদবা ৱাফমদি লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌগে হায়রবদি মীয়াম্না য়ানবা চৎপা অমদি চাউখৎ থৌরাংগী থবক কয়া পায়খৎতুনা মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবশিং অদু কোকহনবনি। মসি ঙমদ্রগদি লুচিংবা অমগী মগুন মীওই অদুদা য়াওদ্রে হায়না তাকপনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা ঐখোয়গী ফংফম থোকপা রাইটশিং অদু ঐখোয়গী লুচিংবশিং অসিদা তোয়না তোয়না নীংশিংহনবা চুমগনি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

অগরতালাগীদমক লমথাখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১১ (ঐচ এন এস) :

থা অসিগী ১২দগী হৌরগা ১৬ ফাওবা অগরতালাগী অভোইনগরদা চথগদবা নোর্থ ইষ্ট হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্ট মেলা য়াওনবগীদমক মণিপুরদগী তোঙান তোঙানবা আর্টিসানশিং ঙসি য়ু সী এমগী ওফিসতগী য়ু সী এমগী কন্সল্টেটিভ মেম্বর ঐচ ইবোতোম্বী খুমননা লমথাখ্রে।

য়ুনাইটেদ কম্যিটি মণিপুর অমদি পুথিবা ৱেলফেয়র এন্দ কলচরেল সোসাইটিনা শীন্দুনা অগরতালাদা পাঙথোক্কদৌরিবা মেলা অসিদা শরুক য়ানবগীদমক আর্টিসানশিং অসি লমথাখিবনি। লোয়ননা য়ু সী এমগী প্রসিদেন্টনা লুচিংবা টিম অমনা মণিপুরগী ৱাংমা নোর্থ ইষ্টকী তোঙান তোঙানবা মফমদা চোইনা তাখ্রবা মণিপরীশিংগী ঈগী খোঙ্গুল লীবগী খোঙচৎসু চৎকনি হায়রি।

লমথাবা অদুগা মরী লৈননা য়ু সী এমগী কন্সল্টেটিভ মেম্বর ঐচ ইবোতোম্বী খুমননা ফোঙদোকখিবদা, য়ু সী এমনা চৎকদৌরিবা খোঙচৎ অসি মণিপুরগী ৱাংমদা চোইনা তাখ্রবা মণিপুরীশিংগী ঈগী খোঙ্গুল লীবগী খোঙচৎনি। মখোয়না থেংনরিবা অৱাবা খঙনবগীদমক মখোয়দা করি মতেং পাংবা য়াবগে হায়বদু খঙনবা চৎপা খোঙচৎ অমনি। মসিদা নত্তনা মালেমদা মশক তাক্লিবা লমদম অসিগী হেন্দলুম অমদি হেন্দিক্রাফ্ট অসিবু খঙহন্নবগীদমক মেলা অসিদা শরুক য়াগদৌরিবিনি।

খোঙচৎ অদুগা মরী লৈননা য়ু সী এমগী প্রসিদেন্ট জয়চন্দ্র কোন্থৌজমনা ফোঙদোকখিবদা, য়ু সী এমনা শীন্দুনা অগরতালাগী অভোইনগরদা চথগদৌরিবা হেন্দলুম এন্দ হেন্দিক্রাফ্ট অসিদা লমদম অসিগী আর্টিসানশিং শরুক য়াগনি। লমদম অসিগী হেন্দলুম অমদি হেন্দিক্রাফ্টকী হৈ-শিংবা অসি মশক তাক্লবগীদমক অসিগুম্বা থৌরাং অসি পায়খৎপনি। লোয়ননা মণিপুরগী ৱাংমদা চোইনা তাখ্রবা মণিপুরীশিংনা লমদম অসিগী হেন্দলুম অমদি হেন্দিক্রাফ্টকী মহৈ তম্লিংলবদি লমদম অসিদা শীন্দুনা মখোয়বু লেম্না মহৈ তমহনগনি হায়নসু লমথাবগী থৌরম অদুদা মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

এক্সিদেন্টতা মীওই ১০ শোক্লে

ইম্ফাল, মার্চ ১১ (ঐচ এন এস) :

মীওই ২০ তোংদুনা লাকপা ট্রক অমা ঙৱাং নোনে দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লমদাংমৈ এরিয়াদা এক্সিদেন্ট থোক্তুনা গাড়ী অদুদা তোংলকপা মীওই ২০গী মনুংদা ১০ রোম অশোক-অপন নংখ্রে।

থৌদোক অসি ঙৱাং নুংথিল পুং ২ রোম তাবা মতমদা থোকখিবনি। গাড়ী অদু চূড়াচান্দপুর টু শংশংদগী নুপী অমদি অঙাংশিং পুরগা লাকপদা নোনে দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লমদাংমৈ মনাক্কী খুলদা এক্সিদেন্ট অদু থোকখিবনি। থৌদোক অদুদা মীওই ১০ শোকখিবা অদুগী মনুংদা খরা থিনা শোকখিবা মীওই অনী অদুদি মৌজাং খুলদগী থেংনুং (৩৩) অমদি খোকেন খুলদগী হুইকিম (৪০)নি।

শোক্লবা মীওইশিং অদু অসাম রাইফলসনা এম্বুল্যেন্সতা পুরগা চূড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটালদা লায়কন্নখ্রে হায়রি। অশোকপশিংগী মনুংদা খোঙ শোকপা, হকচাংগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা শোকপা মীওই কয়াসু য়াওবদগী অসাম রাইফলসকী কাঙবুনা ফষ্ট এইদ পীরগা তুংদা সিভিল হোস্পিটালদা মখা তানা লায়েংনবা পুখি। থৌদোক থোকফম অদুদা খুঞ্জাশিংনসু অশোকপশিং অদুগী মতেং পাংখি হায়রি।

অমরোমদা, নম্বোল পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চন্না লৈবা লৈত্রামগী সদু চিরু খুলগী চীং লম্বীদা গাড়ী অমা এক্সিদেন্ট থোক্তুনা শোকপদগী ইম্ফালগী নোর্থ এ ও সীদা লৈবা রাজ মেদিসিটিদা পুখৎতুনা লায়কন্নরবা মতুংদা লৈখিদ্রে হায়রি। গাড়ী অদু চীং লম্বীগী অঙম্বদা থৌদরকপদা গাড়ী ড্রাইভর অদুনা কন্ট্রোল ঙমদবদগী লম্বীগী নালাদা য়ুংশিন্দুনা এক্সিদেন্ট থোকপদগী মনাক অদুৱাইদা লৈবা মীওইশিংনা অশোকপা মীওই অদু লৌখৎপীরবা মতুংদা খুদক্তা গাড়ী অমদা হাপ্পগা ইম্ফালগী রাজ মেদিসিটিদা লায়কন্ননবা পুখৎলকখি। হোস্পিটাল অদুদা মহাক লায়কন্নরবা মতুংদা ঙসি নুমীদাং অশোকপদুনা মরম ওইদুনা লৈখিদবনি হায়রি। থৌদোক অদুগী মতাংদা নম্বোল পুলিসনা কেস অমা লৌখৎতুনা অশিবা হকচাং অদু পোষ্ট মোর্টেম তৌনবা জেনিমসকী মোর্গতা পুখ্রে হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১২।০৩।২০২২ইং, থাংজ; অয়ুক পুং ৮.০৮ ফাওবা লমতাগী ৯ নি পাল্লি, মতুং ১০নি পাল্লনি।

মেষ: লাইবক ফবা, মীনা লাকচবা ঙমদবা, পাইরক্কী লৌশিং চাওবনা মীকোক লায়না থোংবা য়াবা নুমিৎনি। ইমুং মনুং অমদি মীয়ামগী মতেংদগী ওইজ-ওইথক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: ইমুংগী ৱা তাদনা থৌ পাঙদবা ফৈ, মতাং চাবদা থৌনাদি চিংনদনা ফুদোকপা য়াগনি। ঙাং-শকপা হৈবা অমদি থৌরম শীনবা হৈবনা মীনা ইকায়খুম্নবীবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিথুন: মায় পাকচবা, ৱাখল থোকপা, শেন্দোং চাওনা ফংগদবা, লাইবক ফবা নুমিৎনি। মীয়ামগা মরী ফগৎলনি। অঙম্বগা পুনবা থবক্তদি অনিরক খন্থবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি ৱাখলদা নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: লমদৈ কান্নবা ফংজবা, পাউ নুংঙাইবা তাবা লৈ। অরুবা মতাংদদি অখণ্ড-অহৈগী পাউতাক্লা উপায় ওইবা ফৈ। খস্থদ্রদি নুংশিবা মরুপ মপাং কায়নবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- পুকচেল চাওথোকপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

সিংহ: নাপল অমদি অনম তানবনা মাঙহনবা নত্তনা অতৈদি য়াইফগনি। অঙম্বনা শকখঙবীগনি, মরুপ মপাং লোয়নবা থবক থৌরমশিং মায় পাক্কনি-চিংনবা লৈগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

কন্যা: অনীংবা খরদি পাঙলগনি, হকচাং খরা নুংঙাইরগনি, ঈকাই খুম্নবা খরদি ফংগনি। অদুবু খুরৌ থাংবা, অশাওবনা মাঙজবা অমদি নুংশা থিবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা

তুলা: হোয়া ফবনা মীপাইবদুম নঙবা, লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়াদবা নুমিৎনি। মীৱা থাজগনু অমদি অরোন-অথুপসু ঙাংথোক্কনু। লান্দবনা মায় পাক্কনি-থাজৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইতে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: মীৱা লৌবনা চিংনবা অমদি কিবা পোকপা লৈগনি। মরুপ মপাং কাইনবা অমদি লম চৎপা কান্নদবা লৈগনি। অমরোমদা লন খরা ফংবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথবনা লাকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: নীংবা শোয়দনা থুংগনি, হেন্না আশা চাওবা অমদি হোয়া ফবগী কান্নবা শোয়দনা ফংজগনি। অনীংবা অফবা থবক পাঙবগী নুংঙাইবা, মীনা থাগৎপিবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

মকর: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, য়েৎনবনা মাঙজবা নুমিৎনি। লল্লোন ইতিক্তি চাওনা কান্নরগনি, নক্লবগী মতেং অমদি লৌশিংনা উপায় ওইবসু লন চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: নীংবদুমক পাঙগনি খনগনু, মরুপ মপাং/মীয়াম লোয়নবনা কান্নফম খঙলোই অমদি লৌশিং চাওবগী ৱা তাদ্রবদি কায়নবা নংগনি। অনৌবা থবক পাঙখিনু।
লৈশা পাখংশিংগী- থাজহল্লু-য়াইফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/খোইদিং অমুবা

মিন: য়েক্লবনা পাঙ্গল্লি-অনম তানগনু অমদি নাইতোম অরুবা ৱারেপ খুদক্তা লৌগনু। মীরক্তা চঙবগী নুংঙাইবা অমদি মখোয়দগী কান্নবদি শোয়দনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

মতম কুইনা ফমজিন্দুনা লৈরবদি

হকশেলদা অকায়বা থোকহল্লকপগী চাং ৱাংখৎলকই

মীওইবনা নোংমগী মনুংদা মতম কয়াম কুইনা ফমজিন্দুনা লৈবগে হায়বদু ইশা-ইশানা য়েংশিনবা মতম ওইরে। মরমদি কুইনা ফম্লিবমখৈ হকশেলদা অকায়বা থোকহল্লকপগী চাং ৱাংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্সাস সাউথৱেষ্টর্ন মেদিকেল সেন্টরদা এসোসিয়েট প্রোফেসর ওইবা নমিট খাননা হায়খি, মীওইবনা অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈরবদি হার্টকী আর্টরিশিংদা কেলসিয়ম মপং-মপং পৈশিল্লকই। মদুনা মরম ওইরদুনা হার্ট এটেক তৌরকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

জর্নেল ওফ অমেরিকান কোলেজ ওফ কার্দিওলোজিদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা অমিট খান অমসুং অতৈ রিছার্চরশিংনা হায়খি, মীওইবনা নোংমদা কয়াম কুইনা ফমজিন্দুনা লৈবগে হায়বদুগী মতুংইন্না হার্টতা কয়া য়াম্না অমাঙ-অতা থোরকপা য়াবগী রিস্ক

মায়োক্লবগে হায়বদু খঙবা ঙম্মী। নোংমদা পুং ১ হেন্না ফমজিন্দুনা লৈবা মতমদা কোরোনরি অর্টরি কেলসিফিকেসনগী রিস্ক চাদা ১২ হেনগৎলকই। কোরোনরি অর্টরি কেলসিফিকেসন হায়বসি হার্টকী অর্টরিশিংদা কেলসিয়ম পৈশিল্লকপগী থৌওংবুনি। নোংমগী মনুংদা শুপ্নগী পুং ১/২ দং ওইরবসু ফম্বগী মতম ককথবা তারবদি হার্টতা য়াম্না চাউনা কান্নবা পী। মরম অদুনা নুমীৎ চুপ্পা ফম্লগা থবক তৌবগী মথৌ তাবা মীওইশিংনা মরক্তা ঙাইহাক ঙাইহাক হৌগৎলগা খোঙকাপ অমা অনী চৎপা কান্নগনি হায়রি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ টেক্সাস সাউথৱেষ্টর্ন মেদিকেল সেন্টরগী রিছার্চরশিংনা মীওই ২০০০ গী পুন্সি মহিংগা মরী লৈননা ষ্টদি অমা চথখি। হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা মীওইশিংদা কোরোনর অর্টরি কেলসিয়মগী রিস্ক ৱাংই হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙখি।

অমরোমদা জর্নেল ওফ অমেরিকান এসোসিএসন (জে এ এম এ) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মতম শাংনা ফমজিন্দুনা লৈরবদি ওবেসিটি, মেটাবোলিক সিন্দ্রোম, হায় ব্লদ প্রেসর, হায় ব্লদ সুগর, পুক নোয়বা, কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎহনবা, হার্ট দিজিজ অমসুং কেন্সরগী রিস্ক ৱাংখৎহল্লি। অয়াম্বা মতমদা ফমদুনতা লৈবগা লোয়ননা মতম শাংনা টি ভি য়েংবা মীওইশিং মরম অমা নৎত্রগা অমদগী হেন্না ঙনখৎনা শিবা য়াই। থবাক নাবা (এঞ্জাইনা) নৎত্রগা হার্ট এটেক য়াওনা অতৈ অতোপ্পা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

টি ভি য়েংবগী ৱা ঙাক নৎতনা অয়াম্বা মতমদা ফমদুনতা লৈবা মীওইশিং খুদোংথিনিংঙাই ওই হায়না পল্লদুনা রিপোর্ট অদুনা হায়খি, মতম শাংনা ফম্লগা থবক তৌবা নৎত্রগনা গাড়ী থৌবা মীওইশিংসু চপ মান্নবা রিস্ক মায়োক্লৈ। অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈরবদি চয়োল অমগী মনুংদা ঙাইহাক ঙাইহাক হকচাং শাজেল তৌরবসু রিস্ক হন্থহনবা ঙমদে।

খুদোংথিবা অসিদগী ঙাকথোক্লবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংদি য়ারিবমখৈ হকচাং লেঙ ওৎনবা হোৎনবনি। য়ারিবমখৈ ফমজিন্দুনা লৈবগী মতম হন্থহন্নবা হোৎনগদবনি। খুদম ওইনা হায়রবদা ঙাইহাক ঙাইহাক লেপখৎকদবনি অমসুং ঙল্লবদি খোঙকাপ অমা অনী চৎকদবনি। ফোনদা ৱারী শানবা তারবসু চৎন-চৎনা শাগদবনি। নুমীৎ চুপ্পা ফম্লগা থবক শুবা মীওই ওইরবদি খুদোংচাবা তাঞ্জা হেক ফংবগা ঙাইহাক্তং ওইরবসু হৌগৎতুনা খোঙকাপ অমা অনী চৎকদবনি।

হকচাং লেঙ ওৎপগী কান্নবদি মমল নাইদে। ইশানদি খঙজদবা য়াই অদুবু নোংমগী ঙাইহাক্তং ওইরবসু হকচাং লেঙ ওৎপা মতমদা কেলোরি বর্ন তৌখিদুনা হকচাংগী অৰুম্বা হন্থরকই অমসুং পাঙ্গল কনখৎলকই। করিমত্তা তৌদ্রবসু চুম্না লেপ্পগা লৈবখক্তদা হকচাংগী মশল খরদি অদুম্মক শীজিন্নৈ। মদুনা মরম ওইরদুনা হকচাং মনুংদা লৈবা ফেট অমসুং সুগর ব্রেকদাওন তৌহল্লি। ফমজিন্দুনা লৈবা তারবদি হায়রিবা থবক থৌরমশিং অসি চপ লেপখিদুনা হকশেলদা খুদোংথিবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ঙল্লিবমখৈ ফম্বগী মতম হন্থহনগদবনি অমসুং অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ ওৎপগী থবক তৌগদবনি।

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