

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নীংশিংবা মরক্তগী লীংখৎলকপা থৌদোক খরা - ৭

শ্রীসক্বেস সন্যাল- এলাহাবাদী মীয়ায় ঈকায়খুম্বা, মরা চৎপা স্কোলার অমনি হায়বা লাক্ৰিবা মীয়ায় অদুনা মহারা 'কম্মাদ তৌরিবা' ওথোরিটিন্দা তাকথোকচৈ। মানা ঙাঙা বানা অরোইবনি। মহারা বা ঙাঙা লিঙ কনানসু মরক থংলক্ৰেই। মগী মমাঙ মরৈ খৎপা থোক্তে কনাসু। মদু উরুগা খলকথি- অযুক লাক্ৰম্মী হায়রিবা অশাওবা নাহাশিদু মহারা ইনশিদুনা থারিক্ৰিবাংলা? মায়োক্রনা ফশিয়ারবদুনা মহাক, চীনবানদুনা তৌশিমা ওইইসু মোমোন মীনোক মচৎ অমওসু ঈরোইনদে। খঙই- মহাক নুংদা ওমচাক্ৰি।

...এগী প্লে অসি রামায়ন কৌবা ইপিক, হিন্দুশিংগী শেংলবা লাহিরিক অদুনা মতাং অমা লৌখৎলগা দ্রামা ওইনা শাজ্ঞানা নৎচদে... ইট হেজ নথিং টু প্লে বিখ দ সেশিটমেন্ট ওফ মায় হিন্দু ব্রদর্স এন্ড সিষ্টর্স, এন্ড হিন্দু অমনি... দ্রামাদুনা অদোমগী সেন্টিমেন্ট শোকপা রা য়াওরগ্না থেজ্কা, মদুগীদমক ঙকপায়ু...। অসুয়া রামাঙ য়াগ্গা, তপ্পা-তপ্পা বারী হৌখি- লীলাসিনা 'রামায়নগী সীতা-হরন (সীতা একবন্দন) ইপিসোদ/চৈর অসিদা থেংনবা অশোয়বা, মপুম ফাদবা শক্ত' অদু পুথোক্রবা হেংনবনি। রাবন'না সীতা'বু উমংদী ফাদুনা পুথিব'গী মতাং অসি, শাংলবা রামায়নগী বারী অসিদা এনা ঙাইদী পায়ু অজবা মতাং অমা ওইরকই অঙাং ওইরকই মতমদগী- অহল-লমনশিংনা শীনাবা 'বারী লীবা' যৌগমশিংদা তাবনা। মেচুর ওইবা মী অমা ওইরক্কবকান, খলকথি- 'লিতরোর পিস ওফ রাইতি' ওইনা য়েংলরগদি, থৌদোক অসি অশোয়বা থল্লা বারীসিনী তর্নং পোইট অমনি। মুয়া খনজীল্লগা, অসু অরান থিনবা, মখা তানা থিজিবা বারী অসি মমুং তানা পাদুনা ক্রিটিকেল ওইবা মিংয়েং অদুনা য়েংবা তঙায়ফদবা অমা ওইরকখি।

লীলাসিনা, রাবন'না সীতা ফাদুনা পুথিবসিগা মরী লৈনবা রাহং অহমখক হংনবনা অমসু পাউমদসু থিননবা হোংনজৈ। সার সুকেশ সন্যাল, যুনিভার্সিটি অমগী প্রোফেসর'নি, চহী নিফুচুপা নোংমতা কাংদা' রামায়ন পাবীরকপা অমদি নৈনবীরকপদুগী মখতা সংস্কৃত-প্রোফেসর অমা ওইবগী মোলেজ অমদি এঞ্জপরিয়েস অদুনা, এথোয়গী মপুম ফাদুনা লৌশিংনা লায়ু ফংবরা রাহংশিং অসিগী পাউমু থিবদা অচৌবা মৎ ওইগনি- এগী ইন্ডিয়ান।

অহনবা রাহং! মপুইরোইবা রামগী থৌদোক হেদোকপা, মপা লৈত্রবা পাদল, শক্তি-লৈপাক কয়গী রাজা/মহারাজা কয়গী মমাঙা উংখোক্রবা তুংদনি সীতানা বরমালা হকখিবা... অযোধ্যাদগী সুরুবা উমংদু তম্মা লাকখিবগী খোঙচৎ'তা থেংনকখিবা খুদোংখিবা কয়দু মায়োক্রবদসু, রামগী তৌবা ওইনা পাদল-শক্তি চাং য়েংলক্ৰবা... রামগী রাইে অমতদা নোংমতসু রাহং পাউহং তৌরকখিদ্ৰবী সীতানা, খুদোংখিবনা থল্লা বজল মনুংদা 'সনগী শজী অমনা সো চোংনা শামরকপা হৌদে, খাজক্ৰ, প্রিয়! কনাগুনা তাং-হেবা অমনা 'তাংকৌ লায়ু' থাংলবা হোংনরকপা ওইরক্ৰি... হায়বা রামগী থেমজিন রাইে সীতানা তাখিবদা করিগীনো? সীতানা করিগী অদুক নিংঙাই চাইবী ওইরকখিবনো?

অনীশুবা রাহং! লমনগী মফমদা লৈরিবা, তবৎদগী অজববা অনীরক হুয়া শীজিবা যাদবা বিদ্যা- তাইবংপানসিদা লৈরিবা মী-লাই-হিংচাবা অমতনসু লাদুনা চপা গুংইনবা লৈই অমা চিনবগী শক্তি, ময়াদু রামগী মফমদসু লৈতবা (লৈরদু পুমকক চাউরক-মতমদা শীজিমাথোক্ৰবা), অদুগুনা শক্তি চিত্রকৃতকী উংথনা, খাংপোক অমগী অকোয়বদা হিন্দুনা শীজিমাথোক্ৰিবা করিগীনো? লাইমক্ৰসু লানবা গুদমদা লৈইম, সীতা'বু খুদোংখিবা কয়দগী ঙকথোক্ৰনবা হিবা লৈই ওইরবদি, সীতা'বু মফমদদি ইচম চ্চা লৈই ওইহক্ৰিবা, লানগে/লায়েই মনাই অহক্ৰিবা করিগীনো? অহমখুবা রাহং! সনগী শজী ওইনা শক-লোংতুনা লাক্ৰা, রাম-লম্বন মচিন-মনাও অনী'বু খাংপোকশঙদুগী লায়ু কৌথোক্রবা রাবনগী

খুজিন-খৌরাংনি হায়বা থরায় থাগদৌরবা রাবনগী মনাই 'মারিচ'তগী খঙলবা তুং, খাংপোক্ৰা হক্ৰকপদা সীতা থিবা ফংখিদ্দে... খোদুল লীরকপদা থেংখি- রাবনগী খুংত থরায় লানগদৌরবা, মশা কক্খংপীরবা 'জতায়া'... খঙলে জতায়াদগী, ইবেশা সীতা'দি পুশ্ৰে লংকগী নিংথৌ রাবন'না মগী দোলাই অপাইবীদা হাওনা... রাবনগী দোলাই অপাইবী (পুস্পক বিমান)- মহাক্ৰি অশেংবা মরগ্না? কনানা, কনাদা, করিগী খুদোংখি থৌখিবনো? রাবনগী করম' ওইরকখি?

রাহং অহমখকসি সার সুকেশ সন্যালদা অনৌবা ওইনা থোকখিবরা? হায়রকখি- বাগ্মিকগী-ভেস্তা অদু পুস্তমতু ইরমদে। অশাউবা মায়থোং মাঙখরে। চানবা মরুপ অমগী মতো উংলক্ৰে। রাহং পাউহং তৌনরে। চিত্রকৃতকী উংথনা সনগী শজী লাক্ৰিঙে, নুীং হুইগী মমাঙা শক্ৰহেবী লৈশাবী অমা লাক্ৰম্মী। রাম লম্বন অনীমত্ৰা অপাম-নুংখি কাইইরশীমী। খোয়শাউরবা লম্বন'না শক্ৰহেবীদুগী নাতেন শেইদৎতুনা ফজবা শক্তদু মাঙহনখি। মশাগী অশেংবা শক্তদা হনজিগ্গা হায়রমখি, মহাক রাবনগী মচলনুগী 'সুপনাখা'নি, ময়াদু মহারাজনা তদুনা মহাকপু শৌহিনাইবী ওইহনবগী মতীক চাবা লমন খুমহনগনি। থৌদোক অসি রাম-সীতা অনীগী মিংমাঙদনি থোকখিবা। মফমদুনা রাবন শোয়দনা লাক্ৰগনি হায়বগী ময়েক লাবা খুদনি। সনগী শজী থোরকপদা রাম-লম্বন অনীনা থেজ্কা-য়াবা খুদোংখিবা, ইঙ্গিনা-ঈরানা-মচেরা খঙহনবদা, সীতানা খঙখিবদা করিগীনো? ময়াদুগী থোজেল শাদুনা মারিচনা লম্বনবু কৌরকপা, সীতা'বু মিং কৌদুনা চৈনাখোল খাঙবা তাবদা লম্বন'না হায়, 'ময়াদুগী থোজেল নভে, ময়াদুই থোজেল মুয়া খঙই মন্যওনা, নুনাংবী'নু ই'তমা'। সীতানা খুম্মী, 'খঙই এ নঙগী অমকপা নপুকচেল, নয়াদুনা শিগ্গা এ'ব নঙগী ওইহনগে মিতাবনি নহক্ৰে... খঙই এ নিংখিনি, নয়াদুগী তুংইনবা শাগগা, ভারত'কা লৌতনরগা উংসিদা নয়াদুই থরায় লৌবা লাকপনি, নংব্রবদি করিগী 'উর্মিলা'না নহুং ইনগে হায়বদা করিগী য়াদে নহক্ৰে... লৌজহৌ নিংখৌ ফম্বল, লন-থুমসু মিহৌদে, অদু... মপোকসিদা এ'ব নঙগী ওইবা ফংনি হায়বদি নহঙফাও মঙলনু, মোংলবা নহুংতুনা শেজ্কাইঙে ইদোম পুসি লোমহনখিনি...। অখাক-অরাও মরক্তা নোংমৈ শীংজঙ অমা মকোক্রনা তারকপ্তম, খাঙ'ঙম্ভরবা লম্বন'না মতৌমগী অমকপা পুকচেলদু চাংয়েংনবা হিখিবনি 'লম্বন রেখা'- চাংয়েং লৈই।

রামগী লাংক্রবা ফেঙদোকপা বাগ্মিকগী রাইনি... 'চিত্রকৃতকী উংসিদা লেগ্গিবা উপাল-রাপাল, অসিআদা পাইরিবা লেজি, লোকসুসিদা তরিবা লোহোক্রবা নুজঙাও- নখোয়তনি উইহা, নখোয়তনি খঙহৌবা, এগী চহবী সীতানা লম্বন রেখা লাহে'ক্রনা করুনা মখোও থাদোকখিবগে... তনীয়ু নখোয়গী নপাউ, পোখায়ম খঙই পুস্কিমে পোখাহল্লু মীকুপ অমত'...। রাম'না অসু লাংক্রবগী রাবনগী 'পুস্পক বিমান'দা তেংগুনা মহাক্ৰি লোনবী সীতা, রাবনগা লোনবনা লকা পাংগে খঙদুনি। মরমদি, মহাক খঙই নিংখিনি- রাবনগী দোলাই অপাইবী, মন্যওনুপা কুবেরগী মরল লুত তৌদুনা লৌবদা অরেকখিনি... ব্রহ্মবৈ মশাক্ৰে কুবের'না খুদোংখি থৌখিবনি, মপাল নাইবদা মহাক্ৰি মরল মফম মালেম শীরা য়েহে'ক্রনা মায়বা ঙুয়াই পুস্কিবনা। ঙুয়াই মরকইবদি- 'পুস্পক বিমান' লায়ু শীজিগনিবা ব্রহ্মবৈ'না হায়খি... 'দোলাইসিনা নুগী অমত্ৰা তেংমিদুনা পাইন, করিওসুনা পাইমিবা অর'সু দোলাইসিনা পাইমিঙে মগী হক্ৰাং শেজ্কা... শোয়াদুগী ওইইসু খেংক্ৰবা করিগুনা, দোলাই অসি অমুক হুয়া পাইয় য়াররোই।

সীতা তাংবা দোলাই পাইখি লকা তম্মা থোজেল য়াঙনা। মদুনা তাকই রাবন'না সীতা শোকখিদ্দে। সীতা মশানা য়ানা কাখংখিবনি দোলাইথঙা। সন্যাল'না কৌবা চাকপ অমমথক্ৰম্মীয়াগা, য়ানদবদু মায়শিগা। চানবা মরুপ ওইরকখি। গুসিদি মহাক তাইবংসিদা লৈতরে।

এথোয়গী হকচাংগী মসলশিং

করিগীদমক মরু ওইরিবনো, মখোয়গী মথৌশিং করিনো-২

কার্দিয়াক

মসল: কার্দিয়াক মসলশিংনা হার্টবিংকী থৌদাং লৌই অমদি মখোয় অসি হার্টখঙদা যাওই।

মসিগী মসলশিং অসি অযুক অমসুং নুদিদাং লেগ্না লৈতনা মশা মখাঙা মথৌ তৌজ্ঞানা লৈ। মখোয়গী ঙ্ককচ অসি স্কেলেটল মসলশিংগা মাত্ৰে, মরম অদুনা দেক্টরশিংনা করিগুনা মতমদা মখোয় অসিবু ঙুইএটেড মসল হায়না ক্লাসিফাই তৌই।

হার্টনা ঈ কপথোরকপা গুন্মবগীদমক কার্দিয়াক মসলশিং কোন্স্ট্রেক্ট তৌই, অদুগী অমুক হার্ট মনুংদা ঈ চেনশিল্লক্ৰবগীদমক মসলশিং অদু রিলেগ্ন তৌই।

এথোয়গী হকচাংদা যাওরিবা মসলশিং অসিদা মখল কয়গী খুদোংচাদবশিং মায়োক্রবা য়াই। মখোয়শিং অদুগী কয়ম ওইবা খরদি:

**মসল ক্ৰেপস নংত্রগা চার্লি হোর্স-** মসি দিহাইড্রেশন তৌবা, পোটাসিয়াম নংত্রগা মেগ্নেসিয়ামগী লেভেল নেগ্না, ম্যুরোলোজিক নংত্রগা মেটাবোলিক দিসওর্ডর খরা, অমসুং অক্ৰুবা দ্রগশিংগী মইনো ওইহক্ৰকপা য়াই।

**কল্লেসিটেল মসল এবনোমেলিটিজ-** মীওই খরদি নিংখিদা দিভেলপ তৌবদা মসলশিং নংত্রগা মসলগী কাঙলুপাশিংগা লোয়ননা পোক্রকই হায়রিবা এবনোমেলিটিশিং অসি সিদ্দে অমগী শরক অমা ওইবা য়াই নংত্রগা তোঙানা লৈবা প্রোলেম অমা ওইবা য়াই।

**মসল শোনবা-** নর্ভস সিষ্টেমদা প্রোলেমশিং লৈবনা ব্রেন অমসুং মসলশিংগী মরক্তা পাউ ফাওদোক ফাওজিন তৌনরিবা ট্রান্সমিসনদা অকায়বা থোকহনবা য়াই।

মসল শোনবা অসিনা অগ্নর নংত্রগা লোরর মোটোর ন্যুরোন দিসফক্সনগী অনাবা লৈবা মীওইশিং নংত্রগা অতোগ্না অনাবশিং খুদম ওইনা মাইয়াইনোয়া প্রেভিনক্ৰুনা নর্ভশিংগা মসলগা শম্মফমদা এফেক্ট তৌবা অনাবশিং লৈবা মীওইশিংদা চৈথেং পীবা য়াই। ট্রোক, স্পাইনেল কোর্ড কমেপ্ৰসন, অমসুং মল্টিপল স্ক্লেৰোসিসনসু মসল শোহুবা ওইহক্ৰকপা য়াই।

মীওই অমনা মসল শৌহুবগীদমক লায়েংবা চংলবদি, দেক্টর অদুনা অহেনবা টেষ্টশিং তৌবা মথৌ তাবরা হায়বা লেপথোক্ৰিঙে মমাঙদা ফিজিকেল এগজার্সিসন অমা তৌদুনা মীওই অদুগী মসলশিংগী মপাঙ্গলগী চাং ওনাবা য়াই।

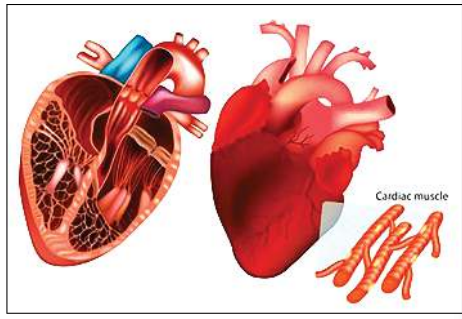
দেক্টরনা মসল শোনবগী খুদম চাংদম ফংলগদি মদু ওইহক্ৰক্ৰিবা মরম অদু মশক খঙদোক্ৰবগীদমক টেষ্টশিং তৌবা হায়রকপা য়াই। লায়েংগী ওইনদি মদু থোকহল্লবা মরম অদুগী মখা পোনগনি। মসলদা নাবা য়াওরগদি, মদু ইনফেক্সন নংত্রগা অশোক-অপনগী খুদম ওইবা য়াই।

মসলদা অশোক-অপন য়াওবা মতমদা মীওই অমনা আর আই সী ঈ মেখদ শীজিগদুনা চৈনাখোলনিংখিবা সিম্পটমশিংদগী খরা পোখাথা ফংবা য়াই।

আর আই সী ঈ হায়বদি বেষ্ট আইস কমপ্ৰেশন ইলিভেশন হায়বনি।

বেষ্ট: ফিজিকেল এক্টিভিটিশিং তৌবা ঙাইহাক লেপথোকপা। আইস: আইস পেক অমা নোংমগী মনুংদা কয়ারক হুয়া মিনিট

আইকেল অসি রিলাইএবল সোর্সডা য়ু'ফম ওইগা ফেজনি, অদু মসিনা মেডিকেল প্রোফেশনেলশিংগী পাউতাক্কী মং শিমা হেংনবদি নভে



২০-২০ থম্মা।

কমপ্ৰেশন: কমপ্ৰেশন বেব্বেজ অমা য়েংপনা অপোয়া হুহুহনবা ওইই।

ইলিভেশন: অপোয়া হুহুহনবা হকচাংগী অশোকপা মফম অদু রাননা থাংগেপা অসিনি।

কনাগুনা মীওই অমনা য়াঙা কা হেমা অমদি মরম চান্দা মসল নাবা নংত্রগা মসল শৌহুবা তৌরবদি, মরুওইনা নীংশা হোনবসু বারবদি হেক য়ারিমখৈ অথবা মতমদা দেক্টর অদা য়েংথোক্ৰবনি।

**হকচাং শাজেল তৌদুনা মসলশিং দিভেলপ তৌহনবা:** হকচাং শাজেল তৌদুনা মসলশিং দিভেলপ তৌহনবা ইশাগী বেলেঙ্গ পুবা গুইগী ফিতম, শর, অমদি স্ক্লেপিকিটিগী ফিতম ফংগহনবা ওইই, অমদি পাদল অমসুং খাঙবা কনবগী চাংসু হেনগংহনবা ওইই।

মীয়ায় ফিজিকেল এক্টিভিটি মখল ময়াম অমগী মরক্তগী ইশানা অপোয়া খনবা য়াই, অদু মরুওইবা হকচাং শাজেল মখল অনী লৈ, মখোয় অদুদি এরোবিক অমসুং অনএরোবিক হায়বা অসিনি।

**এরোবিক এক্সারসাইজ** তৌবা অসিদি মইশাানা মতম শাংই অমদি পাদল শীজিগবগী চাং ময়াই ওইইগা চাংদগীনা অনেগ্না চাং ফাওবা মথৌ তাই। মসিগী হকচাং শাজেল মখল অসিদি হকচাংনা মসলশিংবু মখোয়গী মেঞ্জিম ডেক্ট্ৰে কৌপাসিট অদুগী হুহুবা ঙাংদা শীজিগবা মথৌ তাই। মারাতোন নেববা হায়বসি মতম য়াঙা শাংবা এরোবিক এক্টিভিটিগী খুদম অমনি।

**অনএরোবিক এক্সারসাইজ** তৌরিঙে মনুংদদি মসলশিংবু মখোয়গী মেঞ্জিম ডেক্ট্ৰে অদুনা য়াঙা নক্ৰবা লেভেলদা কমা কোন্স্ট্রেক্ট তৌই। মশাগী মপাঙ্গল, য়াঙাবা, অমদি মতিক মথৌনা হেনগংহনবা হেংনরিবা এঠলেটশিংনা মসিগী হকচাংগী শাজেল মখল অসিদা হেমা পুঞ্জিং চগনি।

অনএরোবিক এক্টিভিটি অমখত্ৰং তৌবদা সেক্বেদ খরদগীনা য়াঙবদা মিনিট ২ ফাওবা চঙই। খুদমশিং ওইনা ব্লেটলিফিৎ, স্প্রিঙিং, অরোবা কাবা, অমদি খৌরী থেংবডিংবা পনবা য়াই। এনএরোবিক এক্সারসাইজ হকচাংবু হেমা কলহনগনি, অদু হকচাং ফিট ওইহনবদি এরোবিক এক্সারসাইজনা হেনগনি।

হকচাংগী মসলশিং মশা ফনা থল্লবগীদমক চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা মরু ওই অমদি য়ারগদি মচি ওইবা, বেলেঙ্গ দাইট চাবা মরু ওই।

মমি বারী নিঙোল চাক্ৰৌবা ভিক্টর নিংখৌজম



হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়ায় করি হায়রি, করি পান্নি

ইলেক্সনদা অখবা মাইং খন্দুনা চাউখংগা, য়াইফ নুংঙাইবা লমদম তমা পুরক্ৰবা হেংনসি

এগী মীগী নাইবা রাখল কয়না গুসিদি লৈকায় খুদিং, লমদম খুদিংদা অকনবা শিংনরি অমদি অচৌবা তামরি। খুয়াই কয়নবগী মংৎতা এগী মীগী খায়নদুনা অঙম-অঙমুনা অচুয়া শক্ৰরি। লৈঙাক্ৰা অফবা চাউখংপগী মিংদা অফবা অওনবা খুয়াই অমগীদমক স্কিম কয়া পায়খংলি। কয়া অমনা অরানবনি, অশোয়বনি হায়না কয়েম-কখাইনরি। পুস্তমকপুসু অরানবা তাহল্লি। লমদম অসিগীদমক খনবীবা মীশিং য়াঙক্ৰে। অফবা অমদি ফংৎতা পুস্তমক চপ মায়ত্ৰে। অসিগুনা ফীভাসিদা খুয়াইসিদা লৈমিয়ারিবা এথোয়না রাখল খঙবগী মতম ওইইবরা। লাক্ৰদৌরিবা ইলেক্সনগীদমক মফম খুদিং, লৈকায় খুদিং অরা-মেশা লানংরি। অঙম-অঙমুনা অচুয়া শক্ৰরি। মসিমকসু অচুয়া খোঙফম ওইরোই। লমদম অসিগীদমক খঙবা, অওনবা পুরকপা পামজম মপারী কয়াদা পরার পীরসি। শুপনম সাসন, অকনবনা অচুয়া শকপা এথোয় পুস্তমক্ৰা শেদোকমিয়ারসি। চীন মেনশিবগী মংৎতা অচুয়া অশেংবা ঙংনবগী যৌনা পুস্তমক্ৰা পীরসি। লায়না লাইচং কয়বসু ঙাকথোক্ৰা অমত্ৰা ওইরিবা এথোয়না মোমোন নোকহল্লসি। শেংন-খায়নহুগুসি। ইমাগী মিংলুদগী পিরাং মরিক অমত্ৰা তাহল্লগুসি। এথোয় পুস্তমক্ৰা লাক্ৰদৌরিবা ইলেক্সন অসিদা লৈবাক অমদি মীয়ায়গী থবক তৌরক্ৰবদা মীছং খন্দুনা তংদু লৈতাবা লমদম অমা ওইনবা এথোয়গী লৌফম থোকপা থৌদাংশিং লৌমিয়ারসি।

□ মনি নিংখৌজম, লফুপাং তেরা

গভর্নমেন্ট জোব মীপুম খুদিংদা পীবা গুদ্রবসু লৈঙাক্ৰা হিংবগী লর্ন্বী পীনবা হেংনগদবনি

লৈঙাক্ৰা থবক থিরিবা নহাশিংগী মরাল ওইগদৌরিবা। লৈঙাক্ৰা মীপুম খুদিংমক থবক পীবা গুদ্রোই হায়বা রাফম মীয়ায় হেমা খঙনরবা রাফমনি। তৌইগুসুং লৈবাক্ৰী ওইনা ইনকম লাক্ৰদবা পোলিসীশিংদা লৈঙাক্ৰা অশোয়বা লৌবা থবক ফংহৌভ্রবশিংদা পীবিরিবা শেঙংগী মতাংদা ময়েক শেংদা অমদি গভর্নমেন্টকী থবক তৌরিবা মীওইশিংদা পীরিবা খুদোংচাবশিংদা নোংম-নোংমগী লেগ্না হেনগংলকপা অদুগা শু-নোমাদুনা হিংজরিবা মীওইশিংগী মরক্তা চাউনা খেয়াক্ৰিবা অসিনা মরম ওইনবা খুয়াই অসিদা শক্ৰউবদা থেংমায়নুগী ওইবা লানফম কয়া থেংনরি। ঙুইদগী হেমা মরুওইরিবা মরম অমনা থবক লৌবা মতমদা মতিক চাবা হেমা ফবা মীওই খঙমক খনবিয়া। লোয়ননা লৌরিবা থবক অদুগী ফল নুীং খরনিগী মনুংদা অথবা মতমদা হায়দোক্ৰপীরগদি লমদম অসিদা হৌজিক হৌজিক চাউনা থেংনরিবা করপসনগী চাং অসিসু ফনা য়াঙদি হুহুংকনি হায়না খল্লি। মতিক চাবা মীওইনা শেল পীবা গুদ্রবদগী শেল পীবা গুদ্র মতিক চাবদা মীওই কয়াদা থবক তৌখিবদগী পেপদনা মরম ওইনবা লমদম অসিদা ময়াই কাবা চিঞ্জক্ৰী পোংলমশিং চাবগী চাং হেনগংলক্ৰি। পুস্তমক অসি কোকহনবগীদমক লমদম অসিদা লৌরিবা মপী-মপা ওইবশিংদা করপসন হুহুংহনবা অথবা পোলিসী য়াংপীবগী তঙাইফদবা লৈ। নংত্রবদি করপসনগী ঈরোলনুদা লুপখিদুনা খুয়াই অসি মাঙখিবা ফাওবা য়ানা লৈরে। করপসন তৌবা হায়বসি মায়কৈ অনীমত্তগী চথরকপা মরগ্না লমদম অসিগী করপসন মাঙহনসি হায়রবদি মায়কৈ অনীমত্তগী মীওইশিংদা রাখল তামিবা চঙই।

□ রাংথমমুম ইনাও, খুদ্রাকপম

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নংত্রগা hueiyen\_lanpao@rediffmail.com/hueiyen\_lanpao@yahoo.co.in দা থাখিবকউ।

গুসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. রাংথেম জীবোল সিংহ এগিটেক্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) জেনিফার চাঁংমেরোং, ইম্ফাল

তাং ১২।১১।২০২১ ইং, ইরাই: অযুক পুং ৫.৫৫ ফাওবা হিয়ারুগী ৮ নি পান্নি, মং ৯নি পান্নি।

	মে: মরুপ-মপাং পুনবনা শেদোং হুহুবা অমদি অনৌবা খৌরম পাঙবা গুগনি। লেঙদবা লন তানশিবনা য়াগনি। নাপল অমদি মীরা লৌবনা মাঙজবদি লৈ।
	লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	বু: লম খুদিংদা মায় পাঙদবা নুশিংনি। চিনবনা থাদোক্রনা খুংচাও থাবা অমদি ইচঙ খৌনা লৈনা থৌপাংবা য়াগনি। মীনা থাগংপিবা অমদি শেদোং লৈগনি।
	লৈশা পাখংশিংগী- নিংখা থুংগনি।
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	মিথুন: য়েংননা পাঙল্লি-ফিংগু অমদি হুহুবা লোয়নগু। হকচাং নুংঙাইবা রাংকনি-খৌয়াম পুগু। য়েংনকু অমদি মরুপ লোয়নবা হেইদি চোপকনি।
	লৈশা পাখংশিংগী- পুকচেল চাওথাকাউ।
	খৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/হিগোক।
	কর্কট: ওইজুলা ফংগনি, য়েংববু লায়না লাক্ৰশিবনা গুগনি অমদি নথক থোংবনা চানবীগনি। হেমা খুং চাওবদি মাঙগনি অমদি অনৌবা খৌরম পাঙনি।
	লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাই।
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	সিংহ: পাইরক্ৰী লৌশিং চাওবনা মীকে থোংনা থৌপাংবা গুগনি, শেদোং তানবা খবতা গুসিসু চাওনা মায় পাঙনি, মীয়ায়গা মরি ফগনি-চিংবগু।
	লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফুংই নুংঙাই।
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	কনা: পল্লম শেল ফংবা য়া, মীচঙ খোয়া কায়বা অমদি অনৌবা থবক পাঙবা গুগনিবা নুশিংনি। নক্ৰবনা নরলদা মীতাই, থবকী লমদা লনদা তায়নগনি।
	লৈশা পাখংশিংগী- নিংখা মপা চাগনি।
	খৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/হিগোক।
	তুলা: রোনোম থৌনোম কাগরোই অমদি থবক খৌরম শিনবদি অখং অইে তৌরী। য়েংবনা মরুপ-মপাং কায়নহনবা অমদি য়েংনবনা মাঙজগদা লৈ।
	লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাঙগনি-তপখৌ।
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক/অশংবা।
	বৃশিক: লৌশিং চাওবা শাবনা পুঞ্জিং হাবা অমদি শক্ৰঙনবনা রাহনগনি-মীরা লৌগু। ইমুং-মনুং অমদি মীয়ায়গী মতেনা নাচক নরল চাওখংগা য়াবদি লৈ।
	লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফে।
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	ধনু: মায় পাঙনি, অফবা মফম ফংগনি, শেল-থুমগী লমদা ইচঙ থৌনা লৈবনা হেমা কাগনি অমদি মরুপ অফবসু ফংগনি। কনানসু লাক্ৰা গুগলোই।
	লৈশা পাখংশিংগী- নিংখা থুংজৈ।
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	মক্ৰ: রোনোম থৌনোম চাওনা কাগনি, অফবা মীচং ফংগনি, য়েংবনা লৈরুসু নমখা গুগনি। থৌনা ফুদোকপা মতাং চাগনি। হকচাং নুংঙাইবদি রাংলি।
	লৈশা পাখংশিংগী- লায়ক্ৰগনি।
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।
	কুস্ত: রাখল নুংঙাইবা, অশোবা খৌরমদা হেমা মায় ওশিগিবা অমদি শেদোং তানবনা মায় পাঙনা নুশিংনি। মীতাপ্পা মরুপ কায়নহনবা য়া লৈ-পংথগু।
	লৈশা পাখংশিংগী- নিংখা থুংগনি।
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	মিন: লমদৈ কাগবা ফংগনি, মীয়ায় লোয়নবনা নুংঙাইগনি অমদি নঙগী ওইবা মীশিংদা তেংবাঙী। য়েংবনা তথিবা লৈ-নোভুক্রা চংহৌবা তুংদা কাগনি।
	লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফে।
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

খৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইনা কংগীয়া ময় ফংগনি।