নম্বাশিংগী অথনবা কাখল : - নম্বা ফাল

কারিগুম্বা অদোমনা মীচম-মীয়ামগী থাজবো অমুকপু মাঙহনখ্রবদি মখায়েগী ঈবোয়খুম্নবা অমদি নুংশিবা কৈদৌণ্ডদা ফংলোই। - অম্প্রাহম লিক্কন

‘‘য়োল্লিং’’

হয়েং অহিং নোংয়াইদগী চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদা মতম কক্তবা টোটেল সটদাউন তৌরগনি হায়দুনা খঙলাক-খঙজিন্দা ঙসি নুমীদাংরাইরমদগী চীংগী সিভিল ওর্গনাইজেসন খরনা লাউথোক্লকপদগী ঐখোয় উখুলদা পোষ্টিং তাবা মৈতৈ ময়ামসি ইপা পাখৎনৈ। অহিংদুমা তুল্লম-তুমশিৎ ফাদনা নোংঙাল্লমদাইদগী হৌগৎতুনা ফিরোল খরা হাপচিল্লবা সুটকেস পায়রগা বস ফংহৌনবা বস পার্কিং তম্না দিসেম্বর থাগী ঈংখ্রবা উখুলগী লৈচিল মরক্তুদা শিশা-শিশা তৌদুনা চৎলি। বস কাউন্টরদা ঐনা ইহান হান্না য়ৌরনি খনবনি অদুবু মন্নি মন্নিবদ্দা মীনা ফিজৌ ফৌরম্লে। লানগী মতমদদি মমিৎ উদবা মীনা কোম মনুংদা হান্না লৈরম্মী হায়নবদু তারে। ঙসিদি বস অমদগী হেন্নসু ইম্ফাললোমদা চৎলরোই হায়নৈ ময়ামসি ইপা-পাখৎনা। টিকেট ফংহৌনবা হোৎনবদা কাউন্টরদা ওমশিন্নৈ নিংগ্রি তাখৎনদুনা। কোন্না লাকপশিংদুনা খঙন-চান্নবা থিরগা মমাঙদা য়েপশিন্নবা হোৎনৈ, হান্নদগী লেপ্পিবশিংদুনা লাউরকই- ক্যু থুগায়বা য়ারোই মনিংদা লেপ্পু। উচিন নাচিন্না টিকেট অমা ফংলবদুদা শ্বর খরা হোন্দোকই। য়ুমদি য়ৌরনি খল্লি।

মীনা চোল্লবা বসতু পুং ৯ অদুরাইদগী ইম্ফাল তম্না থৌবা হৌই। হুংপুং লাম্থোক্লগা লম্ফুই য়ৌরমদাইদা মনিংগী টয়ার অমা পঙ্কচর ওইরে। উখুল চেনবা বস হায়রেদনা টাইয়র কাসি রিট্রীদ ঙাক্তনি। পুংখায়মুক ফানিংচিৎকী মতুংদা টাইয়র শিল্লগা অমুক থৌরকই। ময়াম ঙাঙনৈ হন্দকমুক্না করি অমুক য়াদ্রে? উপায় লৈত্রবা দ্রাইভরদুনা- গাড়ীসি শুম থৌরিঙৈদা ইঞ্জিনসি সিজ অমুক অমুক তৌরকই। ইঞ্জিনসে অমুক্তা চেক তৌজখিগে। কয়াম কুইনা চঙগনি? পুং খরদি চঙনি, ইঞ্জিনসে ঈংহল্লগা ফক্তোক-ফকশিন তৌরগা য়েংদৌরিনি। ভালো হে! চাক মরামসিগা য়ুমদা য়োংচাক ইরোল্লম্মুকা হায়খ্রিদুগা, ঐনা হায়দোকখি।

গাড়ী য়াদ্রিবা মফমসি য়াইঙংপোকপী বজার য়ৌগদবা ইরাপ লাপ্তরে, চীংগোলসি খজিক্তং লৈথোক্লগা য়েংবদা অদুম উরে। করি করিনো চাবা য়াবা খরগা চা অশাবা গ্লাস অমগা খনাওসিদা থাজিল্লদি, চখাওদা উচি ময়াম'মা গ্রোগা-গ্রোগা খোংলিসে উন-রাইমুক চিক্কনিদা খল্লি। গাড়ী তোংমিন্নরকপা ময়ামদু গাড়ীদগী কুমথরগা মানা মানা থোকপা, ফম্না য়াও, ঙাহৌ-ঙাহৌ চৎপা য়াও তৌনৈ। খজিক্তং চৎলগা ঈশিং চেম্থরকপগী নালা চল্লিবা উকু মথক্তুদা নুপী অমখক মথন্তা ফম্না উই। মনাক য়ৌশিল্লকপদা থাজদবা মীশক অমা ওইরম্মী।

সোবিতা ! বসসিদা য়াওরকইরো ? সোবিতানা খুম্মকই- হোই। ঙসাইদগী ওজাবুদি উই, মমাঙদা ফম্বদুদা কৌবা নাতৈ চাদ্রবা। করি দিপার্টমেন্টতা লৈগে হৌজিকপু? সোসল ৱেলফ্যের দিপার্টমেন্টকী মখাদা আই সী দি এসকী সুপরভাইজর ওইনা পোষ্টিং চৎখৈ চৎলুরগা কুইদরি উখুলদা অমুক থংথরকপা। শুম লেপ্পবুদি উকু মথকসিদা ফম্বনা নুংঙাইনিয়ে ওজা সোমদা লেংশিনবীরকউ। হোয় হায়রগা উকু মথক্তুদা ফমথৈ। ৱারী মখা চখফম খঙদবদগী তুমীন তুমীন ঙাইহাক লৈরগা অচিকপদুবু থুগায়রদুনা ঐনা হংঙি, নুংঙাইরবা নৎত্রো? অঙাং কয়া লৈরে, কয়াম চাউরে ক্লাস কয়া কয়া তম্বা য়াওরে? ওজা শরতপুদি মরক মরক্তা কোলেজগী সেমিনার/ৱার্কশোপতা অদুম থেংনৈদা। মবুক মপাও ফবা ওজানিনা সোবিতাবুদি য়াম্না লুনা তৌরমগনিদা। সোবিতানা শোম্থাংননা খুম্মকই, ৱাই হায়বা য়াদবনা নুংঙাইরি হায় তারে। ঐদি অঙাং লৈতরি। ওজাগীদি কয়া শুরে? ওজাগী ষ্টেটসতা উবদদি ইনস্মাদুসু মশক য়াম্না ফজৈ ওজাগা য়েংনবদা য়াম্না নহাসু ওইরি। লিরি খোইরিবী মবুক তম্বী ওজাবু সেবা ফজনা তৌবীগদবা মাল্লি। ঐনা ঈকায়-ঈকায় খুম্মী, অঙাং মশীংগী ৱাদি পন্নরগুমসি হায় তারে, নোংখোং খূদিংগী অঙাং অমমম হায়দুনি। ঐখোয় নোলিনিবুদি থবক হায়রা তৌহৌদ্রে, য়ুমগী চাকথোং ফৌসু, অঙাং খরা শেন্না, ঐগী সেবা খরা তৌদ্রদি করি তৌদুনা লৈনি মাদি। সোবিতানা মখা শমথৈ, নুপী অঙাংদা লুনা তৌগনবা ওজানিনা ইনস্মানসু য়াম্না লুনা খঞ্জরমগনিদা। সোবিতাগী মরৌ লৈরপতৌবা ৱাহংদুদা, হায়ফম তৌফম খঙদনা শৎ হায়দোকখি, মানাবুদি অদুম লুনা খঞ্জে হায়তারে।

গাড়ী শেম্বসিসু লোইদ্রি মাল্লে, খোঙনা শুম চৎসিরা অদা উরিবা জিঙ্খনা কুপ্পা য়ুম ময়া'মা উরিসে য়াইঙংপোকপী বজারনি। চাবা য়াবা করি করি ফংগে য়েংঙুসি হায়না ঐনা কন্না হায়বদুদা মাসু য়ারে। ইবানি তপ্পা তপ্পা থেক খোইরবা কনাসু চৎত্রবা চীংগোলদুদা চৎলি। সোবিতা মাগী বেগতুদগী মিঠাই অমা লৌথোক্লগা ঐঙোদ্দা পী, মাসু অমা চাই। চাক লান্থনা মিৎ কাশি তন্দন পাইরবা, চখাওনা অন্দলোন হৌরক্লবা কানসিদদি মিঠাই অমগী মপ্তন কাশি হায়ফেৎ লৈবজাৎনি। ঐগী হৌনবী মিঠাই উম্মুবগী চিন্দা থুমফেৎ-থুমফেৎ লাওবদু কোক্লনবা চিন্নম অমা তৌনিংঙক্তুনা চুরুট মচৈমা চম্মগা থকই। সোবিতানা ঐনা চুরুট থকপদু মুন্না য়েংলগা, ‘‘নঙ চুরুট থকপা কয়াম কুইরে? ঐঙোদ্দা নঙনা অমুক হন্না চুরুট থক্লরোই হায়না ৱাশকখ্রবা নৎত্রা? ৱাশক ঙাকপা ঙম্লৌইদবা নঙনা করিগী ৱাশকখিবনো?’’ ঐগী থম্মোয়গী চহী কয়া ঈংথরুবা মৈগী চীং অমুক হন্না মৈরি থোক্লকই। ঐগী থরায়দগীসু হেন্না লুনা খঞ্জবী নঙনা মশোঙ উনা-উনা ঐবু নাথৈখ্রবদা নঙগী নফমদা ঐকী ৱাশক ঙাক্লবগী অর্থবু করিনো? ঐদি ইবানিগী হৌখ্রবা পুন্সিগী চেনাশিংদো ইখুংসিনা মচেৎ মচেৎ থদৎতুনা শেগায়দুনা চৈথায়খ্রবনি। অদুবু মরাল লৈতবা মরোলসু থোক্তবা চেনাশিংদুনা তঙক-তঙক য়েংখিবদুগী চৈনা অমদি ঙসিসু ফাওরি।

মথং মথং... *❐ আর কে নরেন্দ্র*

চীঙগী ইচল ঐনা করম্না কাউরসিগে, তমগী ইবুং কাউরমাল্লে ইবুংদি ঐবু , কাউরমাল্লে...

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

নিমশিমফি মুইভা, শক্লাইরবী শৈশকপী

‘তমগী ইবুং কাউরমাল্লে ইবুংদি ঐবু, নোংমা ঐখোয় খুলগী হরাউবদা, ইবুংবু জ গোই য়াওহনবদা মীয়াম মাঙদা তুশিনবদা ইকায়বদা, নোংমা জগোই তম্বিয়ু হায়বদো, ঈশৈ তম্বিয়ু হায়বদো ইবুংদি ঐবু কাউরমাল্লে-কাউরমাল্লে, চীঙগী ইচল ঐনা করম্না কাউরসিগে, চীঙগী ইচল নতাশিংগা লোয়ননা কোক্তা শম্বু পুরক, ঈশিং শোকপা কারক, ঐনা নঙবু কৌবদা হরাউনা চেল্লকপা, ইনাক য়ৌরমদাইদা কপখিবদো নঙনা, ইকায় নুংশি য়াম্না কপখিবদো ঐনা করম্না কাউরসিগে-কাউরসিগে, কাউরমাল্লে নখোয়গী তমগী ইরাংদা, নখোয়গী চীঙগী ৱাখলদা, চীঙগী ইচল ঐনা করম্না কাউরসিগে, চীঙ্গী ইচল চৎলমদাইগী মতমদা ৱাদি শুকঙাং ঙাংদা মীৎতা পীরাং শিন্থা চীঙমাইদা হৌরিবা উপালদা ঙাথনা য়েংহৌবা, হংঙমদবা ৱাহং নীঙমদবা মীৎয়েং, ঐনা করম্না কাউরসিগে-কাউরসিগে’ হায়রিবা ঈশৈ অসি মণিপুরদা সনাগী ময়েক্লা ইদুনা লৈহৌরগদবা, মতম পুম্নমক্তা মণিপুরীশিংগী থম্মোয়দা অমদি ঈগী ইচৈলদা তিন্দুনা লৈহৌরগদবা লোয়ননা ইনখৎলক্লিবা-ইনখৎলক্লিবী নহা কয়াগী থম্মোয়দা শক-শোন্দুনা লৈহৌরগদবা ঈশৈ অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। ঈশৈ অসিবু নৌনা লমদম অসিগী শক্লাইরবা শৈশকপা নব ভোলকেনো অমদি উখুলগী শিরোইগুম নীংথিরবী শৈশকপী নিমশিফি মুইভাগা পুন্না শকমিন্নবা ঈশৈ অসি হৌজিক-হৌজিক য়ুট্যুবদা ভ্যিরর মিলিয়ন ১.৭ হেনবনা য়েংনদুনা মীয়াম্না স্খাইদগী পাম্না য়েংনবা ঈশৈ অমা হায়বদু ওইরি।

ঈশৈ অসি লমদম অসিগী শক্লাইরবা শৈশকপা রনবির থৌনানা অনৌবা ম্যুজিক পীদুনা তম্না মপাউগী তম্না সিজন ০.২গী মনুংচম্না তম্না শঙাই রেকোর্দসনাপুথোকপা ঈশৈনি। অশেংবদি ঈশৈ অসি কুমজা ১৯৭৭দা শক্লাইরবা শৈশকপা নব ভোলকেনো অমদি তাংখুল লিজেন্দরি সিঙ্গর ওরথিংলাগা পুন্না শকখিবা ঈশৈ অমনি। লোয়ননা ঈশৈ অসি শৈশকপা নব ভোলকেনোগী পুন্সিদা তশেংনা থেংনখিবা নুংশি ৱারীদা য়ূম্ফম ওইদুনা পুথোকখিবা ঈশৈ অমনি। ঈশৈ অসি মতম অদুগী মীয়াম্নসু য়াম্না পাম্না তানখিবা অমদি দিমান্দ য়াম্না লৈখিবা ঈশৈনি। ঈশৈ অসি মীয়াম্না য়াম্না দিমান্দ তৌনরকপদগী রেদিও ভর্জনদা অমুক হন্না লিজেন্দরি সিঙ্গর অরাম্বম জমুনা অমদি নব ভোলকেনো অনীনা শক্তুনা রেকোর্দ তৌখি। ঈশৈ অসি ঙসিসু তাবদা নুংশিবা থম্মোয়দা হায়ঙমদবা ইহুল অমা ফাওবা ঈশৈ অমা হায়বদু ওইরি। মাষ্টর পীচ অমা ওইরিবা ঈশৈ অসি ভিদিও এলবম ওইনা অমুক শক্লাইরবী শৈশকপী সুনিতা নেপ্রম অমদি নব ভোলকেনোনা শক্তুনা পুথোকখি। পুৱারীদা লৈহৌরগদবা ঈশৈ অসি লিজেন্দরি সিঙ্গর নব ভোলকেনো মশামক্লা মহাক্লা থেংনখিবা নুংশি ৱারীদা য়ূম্ফম ওইরগা ইজবা ঈশৈ অমনি।

ঈশৈ অসিবু নৌনা শক্তোক্লিবা উখুলগী চনুরা উখুল নিংঙোল চহী ২৮ খক্তা ঙাইরিবী শৈশকপী নিমশিমফি মুইভা হৌজিক-হৌজিক ইম্ফালগী নাগারামদা লৈরি। মহাক অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ঈশৈ শক্তুনা লাকখি। মহাক্কী অপোকপগী মীংনা শংকাহাউ মুইভা অমদি অপোকপীগী মীংনা খুইশৌলা মুইভা কৌই। মহাক্কী মচিন মনাউ তরুকনি। ঙসি ফাওবদা তাংখুল লোলদা চাওরাক্লা ঈশৈ ১০০ হেন্না শকখ্রে। লোয়ননা মণিপুরী লোলদা শৈশকপা অরবিনগা লোয়ননা পোক্লবনা হায়বা ঈশৈ শকখ্রে। নঙনা উরুবা মীৎকুপতগী হায়বনচিংবা ঈশৈ কয়া শকখ্রে। নিমশিফিনা হৌজিক ফাওবদা থওইনা ঈশৈ তম্লকপা হায়বদুদি ওইরকখিদে। অদুবু মপু মানা পীথোরকপা খুদোল অমা ওইনা মীয়ামগী পুক্লিং হুদুনা ঈশৈ কয়া অমা শক্লি। মহাক প্লে বেক সিঙ্গর এৱার্দসু ফংখ্রে। মখা তারকপা পুন্সিদসু ঈশৈ শক্তুনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবা পাম্লি। হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী মহুৎতা মানা-মানা পাম্না চৎলিবা লম্বী অদুদা থৱায় য়াওনা মায় পাক্লবা য়াম্না কন্না হোৎনহন্নিংই। মরুপনা ঈশৈ শকই, শান্নৈ, জগোই শাই, দোক্টর, ইঞ্জিনিয়র ওইগনি হায় হায়দুনা মতৌ তমদুনা চৎপগী মহুৎতা ইশাদা লৈজরিবা টেলেন্ট অমদি থম্মোয়না খোইদাজবা লম্বী অদুদা চৎলদুনা এদ্যুকেসন মতিক চানা তম্লবদি শোয়দনা মায়পাকপা ঙমগনি। লোয়ননা পেরেন্টশিংনসু মচাশিংগী অনিংবা-অপাম্বা অদু থাগৎপীগদবনি হায়নসু শৈশকপী নিমশিফি মুইভানা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি লৈবাক মীয়াম্না ঈশৈগী লম অসিদা মশক খঙবা হৌরক্লিবা অসি অপোকপা-অপোকপী, ইমুং-মনুংগী মীওইশিং, সিনিয়রশিং, রেকোর্দিং তৌরকপদা অচৌবা মতেং পাংবিখিবা পুম্নমক অমদি লৈবাক মীয়ামগী মীনুংশিগী থৌজালনা ওইবা ঙম্লকপনি। ঈশৈ শকপগী লম্বী অসিদা পামজনা চৎপা লম্বী অমা ওইবনা ঙসি ফাওবদা অৱাবা অমত্তা থেংনখিদে হায়নসু মহাক্লা মখা তানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

কৃষ্ণ জন্মস্থমী পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৯ (ঐচ এন এস):

কৃষ্ণ জন্মস্থমী সেলেব্রেসন্স কম্মিটি, নিংথৌখোং গোপিনাথ সেবায়েটনা শীন্দুনা ঙসি নিংথৌখোং গোপিনাথ মন্দিরদা অয়ুক পুং ৯দগী হৌদুনা নোংয়াই পুং ১২ ফাওবা দেভোসনেল ইন্টরটেনমেন্ট প্রোগ্রাম কয়াগা লোয়ননা চথ্থগদবা কৃষ্ণ জন্মস্থমী পাঙথোকখ্রে।

কালারাজ আর কে জিলাসনানা হোষ্ট ওইদুনা ভক্তা কয়াবু হরাও-তয়াম্না ওকপগা লোয়ননা চথখিবা কৃষ্ণ জন্মস্থমী কুম্ভৈ অদুদা মণিপুরগী গভর্ণর লা গনেসন, রাজ্য সভাগী এম পি লৈশেম্বা সনাজাওবা, ৱার্ক্স এন্দ য়াসকী মিনিষ্টর গোবিন্দাস কোম্থৌজম, বি জে পি মণিপুরগী প্রসিদেন্ট এ শর্দা, ডা. টি ভাবেশ্বর ভি সী এম টি য়ু, উশম দেবেন এম এল এনচিংবা মণিপুরগী মশক নাইরবা মীওই কয়ানা শরুক য়াখি।

অমরোমদা, কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা চহী খরা লাইগী ওইবা থৌরম খক্তা পাঙথোক্তুনা লাকখিবা হিন্দু লাইনিং চৎপা কৃষ্ণ ভক্তশিংগী অচৌবা লাইনিং-লাইশোনগী থৌরম অমা ওইরিবা কৃষ্ণ জন্মগী থৌরম ঙসি নিংথৌখোংদা লৈবা শ্রী শ্রী রাধামাধবজী মন্দিরদা পাঙথোকখ্রে।

শ্রী কৃষ্ণ জন্ম সেবা কম্মিটি, নিংথৌখোংনা শীন্দুনা কৃষ্ণ ভক্ত কয়াগা লোয়ননা পাঙথোকখিবা লাইনিং-লাইশোনগী থৌরম অদুদা কৃষ্ণ ভক্তশিংনা শ্রী কৃষ্ণগী মূর্তি পুরদুনা গোপিনাথ মন্দিরদা অহানবা চঙলবা মতুং নিংথৌখোংগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা খোঙনা কোয়না চৎলবা মতুং গুরুকৃপাগী আশ্রমদা খোঙচৎ অদু লোইশিনখি।

এমসুগী চহীগী ওইবা মীফম সেপ্টেম্বর ১৫ দা পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৯ (ঐচ এন এস):

চহীসিগী লাক্কদৌরিবা সেপ্টেম্বর ১৫গী অয়ুক পুং ১১ তাবা মতমদা মহৈরোয় লূপ অসিগী চহীগী ওইবা মীফম দি এম য়ু কেম্পসতা লৈবা হেদ ক্বার্টর ওফিসতা পাঙথোক্লগনি হায়না ওল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এমসু) সেক্রেটরি জেনরেল বিক্রমজিৎ থোঙামনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

এন্যুএল জেনরেল এসেমব্লী মীফম অসিদা মহৈরোয় লূপ অসিগী চৎলিবা টর্ম অসিগী এক্টিভিটিজ রিপোর্ট, ফাইনান্সিএল ওদিটকা লোয়ননা মহৈরোয় লূপ অসিগী চৎন-পথাপ, শেমদোক-শেমজিনবগী মতাংদা মথৌ তাবশিংসু খন্নগনি। মীফম অসিদা মহৈরোয় লূপ অসিগী জেনরেল এসেমব্লী মেম্বর খূদিংমক্লা শরুক য়াবীয়ু। লোয়ননা এন্যুএল জেনরেল এসেমব্লী মীফম অসিগা মরী লৈননা মহৈরোয় লূপ অসিগী ষ্টুদেন্টস ভলন্টিয়র্স কম্মিটি খক্তগী ওইবা নুমীৎ হুম্গী রেসিদেন্সিএল কেম্প অমসু পাঙথোক্লবা শেম-শাবা হৌরে। হায়রিবা কেম্প অসিদা এস ভি সী মেম্বরশিংনা মতম চানা শরুক য়াবীয়ু।

মহৈরোয় লূপ অসিগী লিক্লমচৎতগী চথদুনা লাকপা য়াম্না মরুওইবা ৪৭লকশুবা এন্যুএল এসেমব্লী মীফম পাঙথোক্লবা ৱারেপ অসি এগজিক্যুটিভ কাউন্সীল ২০২১-২৩ সেসননা হৌখিবা ওগষ্ট ১৪দা ফমখিবা মীফম অমদা লৌখিবনি। ৱারেপ অসিগী মতুংইন্না হৌখিবা ওগষ্ট ১৫দা লূপ অসিগী হেদ ক্বার্টরগী নোটিশ বোর্দতসু নোটিশ অমা থোকখ্রবনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২০।০৮।২০২২ ইং, থাংজ;
থৱানগী ২৪ নি পনবা।

মেষ: য়েৎনবদি ঙমগনি, শেলসু চঙগনি, অফা-অপুন কোকচগনি অমদি পাংঙমদবা থবক পাঙগনি। য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাঙবা, অঙম্বনা চানবীবা ৱাৎপদি লৈ।
লৈশা পাখৎশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
যৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: ঙসিসু নীংবা থুংজবা, য়েক্লববু ঙম্বা অমদি অনৌবা থৌরমদা মীৎয়েং তম্বা য়াবা নুমিৎনি। লৌশিং অমদি অচুম্বনা শেল তানবা কান্নগনি। মীতোপ্পদি তাথি।
লৈশা পাখৎশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজগনি।
যৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: নুংঙাইবা অমদি ওইজবনা হেনবা নুমিৎনি। ইচঙ থৌবা, মীয়াম লোয়নবনা নচাক নরল চাওখৎপা, মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি। খুৎতি চাওগনু।
লৈশা পাখৎশিংগী- নুংশিবনা তেংবাঙনীংনি।
যৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কর্কট: থাজদনা নক্লবনা নরলদা মীতাবা অমদি পোরম শীনবা হৈবা ৱাৎপা নুমিৎনি। অদুবু খুৎচাও থাবা অমদি কিদবনা শেন্দাল লম্বীদদি হেন্না কান্নগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- নীংবা মপা চাই।
যৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

সিংহ: হন্থববু লোয়নদ্রবা অমদি চিঞ্জাক কামদ্রবদি অফবা অনীংবা থবক লায়না পাঙগনি, খুরৌ থাংবা লৈরম্বা ফরনি অমদি ইমুং মনুংগী ৱাসু য়াম্না কান্নগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- নীংবা থুংগনি।
যৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: খুৎ চাওবা য়াদবা অমদি অনম তানবনা মাঙজবা, কায়নবা অমদি চাদিং হেনবা নুমিৎনি। নথক থোংবগী ৱা তারবদি শেল থুমনচিংবদা থোইনা কান্নগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মরী ফগনি।
যৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

তুলা: ফিংবনা নুংশাথিবা নংবা অমদি ইমুং মনুংদা ৱাখল তান্নবা ৱাৎপা লৈ-ঈংথৌ। নীংহন্নদবনা শেল-থুম অমদি মীথোই মীহেনবা তানবদি ফংজগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মতম খরা ঙায়খো।
যৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: নীংবদি থুংগনি অদুবু শাওনবনা নুংশাথিবা নংবা য়াবদি লৈ- ফিংগৎকনু। হায়নিংবা ৱাদি নীংথিনা ফোঙদোকপনা মায় পাক্কনি, মীংচৎ ফংজগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
যৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: মীচঙ য়াম্বা, লাইবক ফবা, পল্লম্বা শেল-থুম ফংবা য়াবা অমদি হরাওবা নুমিৎনি। নচা-ননাইদি শকউদবা মরম অমনা মংয়েং তাহনবা য়াবা লৈ-পঙথগনু।
লৈশা পাখৎশিংগী- নীংবা মপা চাই।
যৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: হান্নদৈ পাঙলকপা থবকশিং নত্তনা অনৌবা থবক অখঙ অহৈ তান্নদনদি পাঙদবা ফৈ। মীয়ামগসু মরী ইফ-ফরোই, মরম চানা ঙাঙ-শকপা তঙাইফদে।
লৈশা পাখৎশিংগী- কায়নবা য়াই।
যৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

কুম্ভ: অখঙ-অহৈগী ৱা থওইন্রদি ঈকায় নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংগনি। অশাওবা নত্রগা ফিংবনা মাঙওইনগনু অমদি চিন য়াঙগনু। অফবা মরুপসু তাঙবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মরী ফরোই।
যৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা

মিন: থবক্লা মরম ওইদুনা লৌশিং ফুদোকপা ৱারসু অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলসু নীংবদি থুংই। অরং-অরাক ফংবগুম মীনা ইকাই খুম্নবীগনি, শেল চঙগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- লাইবক ফরনি।
যৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ব্লদ প্রেসর ৱাংবা লায়েংবদা

হীদাক থাবনা থোকহল্লকপা সাইদ ইফেক্ট

হাইপর টেন্সন (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা) লায়েংনবা হীদাক থাবদা দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর কা হেন্না নেমথখ্রবদি হার্টকী টিসুদা অমাঙ-অতা থোকহল্লকপা য়াই হায়বা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী অনৌবা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর হায়বসি বি পিগী মখা থংবা রিদিং অদুনি। কনাগুম্বা মীওই অমগী বি পি ১২০/৮০ ওইবা মতমদা ১২০ না সিষ্টোলিকনি অদুগা ৮০ না দাইষ্টোলিকনি। কুমজা ১৯৮৭ তা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী নেসনল ইনষ্টিট্যুটস ওফ হেল্ঠনা পায়খৎখিবা ইপিদমিওলোজিকেল প্রোজেক্টকী শরুক অমা ওইনা এথরোসক্লোরোসিসকী রিস্ক লৈবা মীওই ১১,৫৬৫ দা ষ্টদি অমা চখখি। চাং নাইনা মীওইশিং অদুগী ব্লদ প্রেসর ওনবগা লোয়ননা ব্লদ টেষ্ট তৌরম্মী।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা জোন্স হোপকিন্স য়ুনিভর্সিটিগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার জে ৱিল্লিয়ম মেক ইভোয়না হায়খি, হীদাক লাংথক থাদুনা কনাগুম্বা মীওই অমগী সিষ্টোলিক বি পি ১২০ য়ৌনা হন্থহনবা মতমদা মদুগী মহয় ওইনা দাইষ্টোলিক বি পি হন্থরকপগা লোয়ননা হকচাংদা অমাঙ-অতা থোরকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লরকই। হান্না খঙদ্রিঙৈদদি মখল কয়াগী লায়েং চখ্থদুনা বি পি ৱাংবা মীওই অমগী ব্লদ প্রেসর রিদিং ১২০/৮০ য়ৌনা হন্থহন্নবা থৌরাং লৌখৎনরম্বনি। রিছার্চরশিংনা হায়খি, ব্লদ প্রেসরগী হীদাক চাদুনা সিষ্টোলিক বি পি ১২০ য়ৌনা হন্থহনবা মতমদা দাইষ্টোলিক বি পিসু কা হেন্না হন্থখিবা মরম্না হকচাংগী অতোপ্পা কয়াংশিং শোকচিল্লকই। মদুনা মরম ওইরগা হার্টতসু অমাঙ-অতা থোরকই।

কনাগুম্বা মীওই অমা ব্লদ প্রেসর ৱাংলিবরা নৎত্রগা নেম্বরা হায়বদু চপ চানা খঙনবগীদমক নোর্মেল লেভেল করিনো হায়বদু হান্না খঙবা মথৌ তাই। ৱাংলবদা মীওই অমগী বি পি ১২০/৮০ দগী হেলহল্লোইদবনি। সিষ্টোলিক (মথক্কী রিদিং) না ১২০ ওইরগা দাইষ্টোলিক (মখাগী রিদিং) না ৮০ ওইহনগদবনি। ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা ফৎতবগুম কা হেন্না নেমথখিবসু ফৎতে। উইরকপা, ৱান্থগদৌবা মাল্লকপা, কা হেন্না ঈশিং খৌরাংলকপা, লাইহৌ হৌরকপা, ওবা, খোঙ হামথবা, ৱাখল খনবা ঙম্লক্তবা, ময়েক শেংনা উরক্তবা, ওনিংবা, কুচু তাইফেৎ তারকপা, নিংশা শ্বর চনিং তানা হোনবা ঙম্লক্তবা, হকচাং চোকথবা অমসুং দিপ্রেসননচিংবা পুম্নমক বি পি লো ওইরকপগী খুদমনি।

ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লকপগী মরুওইবা মরমশিংদি মতম শাংনা ফমুংদা হীপচিন্দুনা লৈবা, মীরোনবা, ব্লদ ভোল্যুম হন্থরকপা, অশোক অপন য়াওখিবদগী কা হেন্না ঈ থোকখিবা, অখন্নবা হীদাক লাংথক খরা চারুবা অমসুং ময়াই কাবা পোৎলম শীজিন্নরুবা অসিনচিংবনি।

হার্টকী লায়না লৈবা মীওইশিংদসু ব্লদ প্রেসর হন্থরকপা য়াই। মরুওইনা হার্টকী মথৌ তপথরকপা (ব্রেদিকাদিয়াৱ, হার্টকী ভালভতা শোয়বা অমসুং হার্ট এটেক তৌখ্রবা মীওইশিং বি পি লো ওইরকপা য়াই। এন্দোক্রাইন সিষ্টেমদা অশোয়বা লৈবশিং, মরুওইনা হাইপোথা-ইরোইদিজম, পেরাথাইরোদ দিজিজ, এড্রিনেল ইন্সফিসিয়েন্সি (এদিসন'স দিজিজ), ব্লদ সুগর লেভেল নেম্বা নৎত্রগা দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংসু ব্লদ প্রেসর হন্থরকপা য়াই। সেপ্টিক শোক হায়না খঙনবা ফীভম থীনা ইনফেক্সন তৌবনসু ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। বেক্টেরিয়ানা লংস, এবদোমেন নৎত্রগা য়ুরিনরি ট্রেক্টতা ইনফেক্সন তৌরম্বদগী ঈগী ঈচেলদা তীনখ্রবা মতুংদা ফৎতবা টোক্সিন কয়া পুথোরকপদগী খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মওংদা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি।

কনাগুম্বা মীওই খরদি পেনিসিলিনগুম্বা হীদাক কাপ্পুবা, পক্লদবা চীঞ্জাক চারুবা নৎত্রগা খোইনা চীকখিবদগী এলর্জিক রিয়েক্সন থোক্তুনা ব্লদ প্রেসর হন্থরকই। অসিগুম্বা মখলগী মীওইশিংদা চনিং তানা নিংশা শ্বর হোনবা য়াদবা, হকচাংগী মফম কয়াদা হাকৎচবা, খনাউ নাবা অমসুং খঙহৌদনা বি পি হন্থরকপগী খুদোংচাবা মায়োক্লরকই।

কনাগুম্বা মীওই খরদি মতম শাংনা লেপ্তুনা লৈবদা ব্লদ প্রেসর হন্থরকপা য়াওই। ন্যুরেল্লি মেদিয়েটেদ হাইপোটেন্সন হায়না খঙনবা থৌওং অসিনা মরম ওইরগা মীওই অমা মতম শাংনা লেপ্তুনা লৈরুবদগী কোক ঙাওরকপা, ওনিংবা অমসুং ৱান্থরকপগা লোয়ননা বি পি হন্থরকপা য়াই। হার্ট অমদি বি পিগী মরক্তা, পাউ ফাওনবা ৱাৎপদগী ওইহল্লকপা খুদোংচাদবা অসি অয়াম্বা মতমদা নহা ওইরিবা মীওইশিংদা মায়োক্লৈ।

হকচাংদা য়াম্না মরুওইবা ভিটামিন বি-১২ অমদি ফোলিক এসিদনচিংবা ইসেন্সিয়েল ভিটামিনশিং ৱাৎপা মতমদা এনিমিয়া ওইহল্লকপদগী ব্লদ প্রেসর হন্থরকই। পুম্নমক অসিগী মথক্তা কনাগুম্বা বি পি ৱাংবা মীওই অমা বি পি কন্ট্রোল তৌনবা ইাদাক চারুবদগী কা হেন্না বি পি নেমথখিবা য়াই। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু কা হেন্না বি পি ৱাংবা ফৎতবগুম কা হেন্না বি পি নেমথখিবসু খুদোংথিন