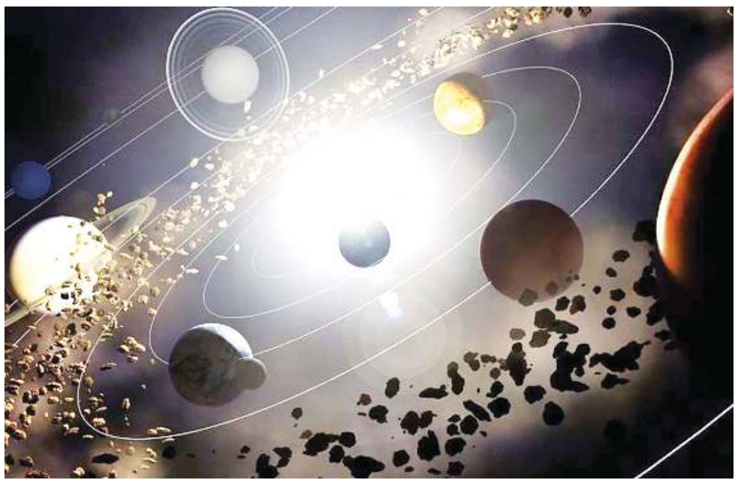
নহাশিংগী অখন্নবা কাখল : - নহা ফাল

"অপঙবগা মাগী পৈশাগাদি কায়নগানি য়াম্না থুনা।" - ১৬শুবা চহী চাদগী হায়নরকপা ৱাহে।

কুরিওসিটি

ঐখোয়গী থাবুংতোন খক নত্তনা সোলর সিষ্টমদা থা ২০০ হেন্না লৈ



নোংদোন থক্তা থোক্লিবা মীওইবা খুন্নাইগা তৎন-থানবা য়াদ্রবা ফুঙ্গং ৱারিদা য়াওরিবা 'থা-থা থবুংতোন নচা মোরানবি পোবিগে হৈবোং চরোং অমত্তা থাদরকউ' হায়বা নাউশুম ঈশৈ তাবদা অঙাং নৱা ওইরিবশিংনা নিংঙাইদনা তুমখুন তান্নখি। মতৌ অসুম্না ঐখোয়গী সোলার সিষ্টমদা লৈরিবা থা ২০০ অসিবু থিজিন-হুমজিন্দুনা পুথোকখিবা এষ্ট্রোনোমরশিংনা মাগী মাগী পোক্লফম লমদমগী ফুঙ্গা ৱারী, নুংশি-নুংওনগী ৱারী, লৈবাক অদুগী মীয়াম্না খুরুম্নরিবা অমদি লাৎনরিবা লাইশিংগী মমিং অমদি লমদম-লমদম অদুগী লৈজরিবা কলচরগী ওইবা ৱারীদা যুম্ফম ওইরদুনা তোঙান তোঙানবা মমিং থোন্নখি। ঙসি ঐখোয়না নোংদোন থক্তা উরিবা থা অসি নত্তনা ঐখোয়গী সোলার সিষ্টম অসিদা পুন্না থা ২০০ লৈ। সোলার সিষ্টম অসিদা অচৌবা প্লানেট অনী নত্তনা অতৈ প্লানেটশিংগী থা অমমম লোয়না লৈজে।

থাজগী ফজববু মালেমগী অইবা কয়ানা মানা-মানা শৈথানিংবা মওংদা শৈথাদুনা লাক্লি। থাগী মমিং লৈবাক-লৈবাক অদুগী তোঙান-তোঙানবা কলচরশিংগী মতুংইন্না তোঙান-তোঙানবা মমিং লৈজে। ঐখোয়গী সোলার সিষ্টম অসিদা লৈরিবা থা ২০০ অসিগী মনুংদা থা ৮২দি শুপ্নগী সেটর্ন প্লানেটতা লৈ। অদুগা জুপিটর প্লানেটতনা থা ৭৯ লৈ। অদুবু মর্ক্যুরি অমদি ভেনসতা মশাগী ওইবা থা অমা ফাওবা লৈজদে। ঐখোয়গী মালেম ইমাগীসু নোংদোন থক্তা থোক্লিবা থা অমখক অসি নত্তনা অতোপ্পা থা অমত্তা লৈজদে।

সোলার সিষ্টমদা লৈরিবা থা ২০০ অসিগী মনুংদা থা নিপাল হায়বদি 'চারোন; দিমোস; গেনিমিদ; আইও; টাইটন; টাইটেনিয়া; ট্রাইটন অমদি ঐখোয়গী নোংমদোন অতিয়াদা থোক্লিবা থাগী পুৱারিগী ওইবা ৱারিশিং লৈজরি।'

চারোন- চারোন হায়রিবা থা অসি প্লুটো প্লানেটকী খ্বাইদগী চাওবা থানি। মসি অমেরিকাগী এষ্ট্রোনোমর জেমস দব্লিয়ু ক্রিষ্টিনা কুমজা ১৯৭৮দা য়ুনাইটেদ ষ্টেটস নেভেল ওবর্জভেটরি ফ্লেগ ষ্টাফ ষ্টেসনদা লৈবা টেলিস্কোপ অমগী মতেংনা থিদুনা পুথোকখিবনি।

দিমোস- মার্স প্লানেটকী থা অনীগী মনুংদা থা অমনি। মসিগী মমিং অসি গ্রিককী লাই অমগী মমিং লৌদুনা থোনখিবনি। থা অসিসু অমেরিকাগী এষ্ট্রোনোমর ওসফ হোলনা থিজিন্দুনা পুথোকখি।

গেনিমিদ - জুপিটর প্লানেটকী খ্বাইদগী চাওবা থানি। মসিগী মমিং অসি জ্যুস/জুপিটরগী নুংশিনজবা মীওই অমগী মমিং লৌদুনা থোনখিবনি। থা অসি গেলিলিওনা কুমজা ১৬১০দা পুথোকখি।

মতৌ অসুম্না আইও; টাইটন; টাইটেনিয়া অমদি ট্রাইটন হায়রিবা থাশিং অসিগীসু মশাগী ওইবা ৱারী অমমম লোয়না লৈজে। অঙকপা পোৎশিং শুপ্নগী মালেম লৈমায় থক্তা খক্তা নত্তনা ঐখোয় মীওইবনা উ-খঙদ্রিবা পোৎশক কয়া ঐখোয়গী য়ুনিভর্স অসিদসু কয়া অমা লৈরি। পুম্নমক অসি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না নোংম-নোংমগী অসুম-অসুম খঙলক্লিবা অসিগুম্না লাক্কদৌরিবা চহীশিংদসু শোয়দনা অনৌবা পোৎশক কয়া থোক্লকখিগনি।

লেপ্পা লৈতনা ঙসিসু মালেম অসিদা লৈরিবা সাইন্টিষ্টশিংনা স্পেসতা থিজিন-হুমজিনবগী থবক অহিং-নুমীদাং খাক্তনা হোৎনরি। মখোয়গী হোৎনজমলনা ঙসি চহী খরগী মতুংদা মার্স প্লানেটতা মীওইবা খুন্নাইনা খুন্দা-লৈতাবগী থবক থৌরম ফাওবা পায়খৎপা হৌখ্রে। পুম্নমক অসি মীওইবা খুন্নাইগী হোৎনজমলগী মহয়নি।

কুমজা ২০২২গী মণিপুরগী মীখলদা মহৈরোয় খুন্নাইগী মীৎয়েং

লৈশাংথেম লময়ানবা

ওইনাম থোইথোইবি

ৱাহিদুরনা রহমন

লাইরেনমযুম টিনা

লৈবাক অসিদা মীখল কয়ারক পাঙথোকখ্রে। কুমজা ২০২২গী ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ইলেক্সনসু কুইশিল্লক্তরে। মীখলদা শেল চঙদনবা হোৎনসি অমদি অফবা কেন্দিদেটশিং খনসি হায়নরবসু ভোটময়া নকশিল্লকপগা নুংশিৎনা হুম্বা মায়কৈ অমরোমদা অদুমক পুদুনা চৎলি। অদুবু হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা অমদি মহৈরোয় খুন্নাইনা লাক্কদৌরিবা মীখল অসিদা করি-করম্বা মখলগী মীখল পাম্মী, করম্বা কেন্দিদেটশিংনা ভোট কাহন্নিংই অমদি মীহুৎ খনবদা লৈবাক মীয়াম্না করম্বা মওংদা খলহন্নিংই হায়বগী মতাংদা তুংগী য়ুম্বিরেল ওইরক্কদৌরিবা মহৈরোয় খুন্নাইনা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লরক্লি।

দেসামগী সেক্রেটরি জেনরেল লৈশাংথেম লময়ানবনা ফোঙদোরকখিবদা লাক্লিবা ইলেক্সন অসি মীয়ামগী পাঙ্গল উৎপগী তাঞ্জা অমনি, অদুবু লুরিবদি চৎলিবা ইলেক্সনগী সিষ্টম অসিদা মীয়ামগী পাঙ্গল উৎপা ঙল্লব্রা হায়বদি ঙম্বা ওইদ্রি। চৎলিবা ইলেক্সনগী মচৎ অসিনা লৈবাক্কীদমক থবক তৌগদবা, লৈবাক ঙাকপা হৈগদবা মতিক চাবা মীওইশিংদি শেল লৈত্রবদি ইলেক্সনদা থোকপা ঙমদ্রে। মসিবু হোংদোকপা পাম্বা মীয়াম কয়া অমদি লৈরবসু হোংনবা লম্বী অদুদদি চৎপা ঙমদ্রিবা অসি লমদম অসিগী অরুবা প্রোব্লেম অমনি। প্রোব্লেম অসিনা মীয়াম্বু লাকশিনখিবদগী ঙসিদি ঐখোয় মী তঙ্খাই ওইরক্লি। লৈঙাক্না মীয়াম কিরক্তরে, মীয়ামগীদমক লৈঙাক লৈত্রে, লৈঙাক্না মীয়ামদা ওনশিলক্লে। ইলেক্সনগী সিষ্টম অসিদগী পুথোক্লিবা সিদো পোলিটিসিয়নশিংবু ইকায়বা খঙদ্রে। পোলিটিকেল প্রিন্সিপল য়াওনদ্রে, পার্টি অমদগী অমদা চোংবদা ইকায়বা পোক্লদ্রে, তুংগী পোরম লৈত্রে, তৌগে খনবা পোলিসি লৈত্রে, ঙাইহাক-ঙাইহাক্কী য়ান-য়ানবা চৎপা, দেল্লিগী পুংলোনদা জগোই শাবা লৈঙাকপা ঙাক্তা ঐখোয় মীয়াম্না পুথোক্লি। লাক্লিবা ১২শুবা ষ্টেট এসেম্ব্লি ইলেক্সন অসিদদি ঐখোয় ১২রক পঙথরগুমসি।

হন্দক্কি লাক্কদৌরিবা অনৌবা লৈঙাক অসিদা তৌহন্নিংবা ৱাফম খরা হায়রগদি মহৈ-মশিনগী লমদা অহেনবা বদজেট কায়থোক্তুনা এন ই পি ২০২০ মপুং ফানা চৎনহন্নবা হোৎনবা; শেলথুমগী ফীভম ফত্তবা লমদমসিদগী শেনমিৎলোনগী যুম্ফম থোন্নবা অখন্নবা পোলিসি পুন্না পুথোকমিন্নবা; ইন্দিয়ান কন্সটিট্যুসনদা মণিপুরগী স্পিসিএল ষ্টেটস অমা পীদুনা ষ্টেটকী পৱার হেনগৎনবা সেন্টরদা তক্নবিবা; ইনভাইরোন্টমেন্ট কন্নবা কম্যুনিটি এঙ্গেজ তৌবা য়াবা পোলিসি পুথোক্তুনা চৎনহনবা, লোক্তাক হায়দ্রো ইলেক্ট্রিক প্রোজেক্ট অসি দিকম্মিসন তৌহনবা অমদি লোক্তাক পাৎনচিংবা পাৎশিংবু কনবা অমদি ময়াই কাবা চিঞাকশিং থেংননবা চৎনবা য়াবা লমদমসিগা চুনবা পোলিসি পুথোক্তুনা চৎনহনবনচিংবনি হায়না ফোঙদোরকখি।

ৱাইখোম মনি গর্লস কোলেজগী জেনরেল সেক্রেটরি ওইনাম থোইথোইবিনা হায়, ইলেক্সন হায়বসি মীয়াম্না য়াবা মীহুৎ খনবা অদুনি। ভোটতা শেল চংহনবনা করপসনগী লম্বী অমা লাকপনি। মরম অদুনা ফ্রি এন্দ ফ্যের ইলেক্সন পাঙথোকপা পামজৈ। লোয়ননা য়াম্না দেমোক্রেটিক ওইবা ইলেক্সন অমা ওইনা পাঙথোকহন্নিংই। ইশাগী রাইটকা শেলগা মীয়াম্না অমদি নহাশিংনা য়ারিবমখৈ ওন্থোক্লবিগনু, ইশাগী ভোটকী রাইট মাঙহনবিগনু। ঐখোয়না মীহুৎ খনবা মতমদা মীয়ামগীদমক্তা খুন্নাইগীদমক কৎথোকপা ঙম্বা লাইরিক লাইশু মতিক চানা হৈবা মীহুৎশিং ওইনা খনবিয়ু হায়না ফোঙদোরকখি।

অম্মোকোক্নী সেক্রেটরি জেনরেল ৱাহিদুরনা রহমননা হায়, হৌজিক মণিপুর অসি য়াম্না নিক-নিক লাওনা অরুবা ফীভম অমদা লৈরি। মরম অদুনা কাংলুপ-ফুরুপশিংগী ইস্যু খক লোইশিনবগী মথক্তা অপুনবা মণিপুর অমগী ৱাখল্লোলদা থবক তৌবিরক্কদবা লৈঙাক অমা মথৌ তাই। ইলেক্সনদা মীরেপ ওইগদৌরিবা মীওইশিং অসি হৈথোই-শিংথোইবা মীওই অমমম ওইবগী তঙাইফদবা লৈ। তোঙান-তোঙানবা ইস্যু কয়া অমা লৈরি। লমদম অসিগী নহাশিংনসু কেন্দিদেট অমগী নক্লবা মীনি হায়না ৱাখল অমরোমদা পুদুনা চৎনবনা ভোটকী চপচাবা ৱাহঙ্গোক খঙদনা কেন্দিদেট অদুগী শিবা ফাওবা কিদনা চোংথোক্তুনা থবক তৌবা নহা কয়া অমা লৈরি। অসিগুম্বা থবক অসিদি য়াম্না তৌহন্নিংদবা থবক অমনি। ৱাখল্লোলশিং অসিনা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা থোকহন্নিংদবা থৌদোক-ৱাথোক কয়া অমা থোক্লক্লি। পোলিটিসিয়নশিংনসু নহাশিংবু থৌনাবু লান্না লমজিংনবা অমদি লান্না শীজিনহন্নিংদে। মদুগী মহুৎতা অফবা খুন্নাই অমা পুরক্লবগীদমক্তা হৌরক্লিবা নহাশিংবু অচুম্বা লম্বীদা লমজিং-লমতাকহন্নিংই হায়খি।

দি এম কোলেজ ওফ সাইন্সকী গর্লস কম্মন রুম সেক্রেটরি লাইরেনময়ুম টিনানা ফোঙদোরকখিবদা হৌখিবা মতমদা পাঙথোকখিবা ইলেক্সনশিং অসি য়াম্না ফজবা ইলেক্সনশিং ওইখিদে হায়বদা হায়মনবা থোক্লেই। ইলেক্সন করিগীদমক পাঙথোক্লিবনো হায়বগী ৱাহঙ্গোক খঙবগী মহুৎতা চাকচা-হৈজান্নবা অমদি শেল লৌহৌনবগী তাঞ্জা অমনি হায়না উনরি। মসিগী ৱাখল্লোল অসি শেমদোকপগী তঙাইফদবা লৈ। লোয়ননা ইলেক্সন কেমপ্যেননি হায়না তোঙান-তোঙানবা পার্টিশিংনা লম্বী লমজাউদা তৎতনা পাঙথোক্লিবা অসি তৌজহন্নিংদে। মরমদি মসিনা পব্লিকশিংদা চাওনা অকায়বা কয়া পী। হৌজিক চৎথরিবা ৱে ওফ কেমপ্যেনগী থৌওং অসি শেমদোকপগী মথৌ তাই। নহাশিংনসু ভোটকী মতম য়ৌরকপদা শেলদা অমদি মীওই খরনা হুমদুনা পুবা মায়কৈদা পুবগী মহুৎতা ভোট হায়বসি ঐখোয়গী তুংগী ফীরেপ লেপক্কদৌরিবা অরুবা তাঞ্জা অমনি খঙবিদুনা মতিক চাবা মীরেপশিংদা অমদি লৈবাক্কী, তুংগী মীরোলশিংগী থবক থৌরম পাঙথোরকপা ঙমগদবা মীরেপশিংদা ভোট পীদুনা ইশা-ইশাগী তাংলবা ভোট অদু পীহন্নিংই।

লোয়ননা ইশানা ফংলিবা ভোটিংগী রাইট খঙনা-খঙনা নুংশিৎ অমনা হুম্বা মায়কৈদা হুমদুনা পুরিবা অসি মীখলগী মতাংদা য়াম্না সিরিএস ওইদবা অমদি তুংদা করি ওইরক্কনি হায়না খন্থবা ঙমদবদগীনি। ঙসি ভোটতা শেল লৌদুনা মতিক চাদবা কেন্দিদেট অদু ভোট কাহনখ্রবদি লৈবাক্কী অমদি খুন্নাইগী থবক তৌরক্তবা হায়বসি হৌনশানি। মরম অদুনা ইশানা-ইশাগী ভোটিংগী রাইট অমদি ভোটকী ইম্পোর্টেন্স অদু মমুৎ তানা খঙহন্নিংই। নহাশিংনা ভোট থাদরগা কৈদৌগনি হায়না খল্লিবা নহাশিংনা ৱাখল্লোল অসি থাদোকহন্নিংই। মীওই অমগী ভোটকী মমল য়াম্না য়াম্মী হায়বসি খঙবা মথৌ তাই। মরম অদুনা লমদম অসিগী নহাশিংনা হন্দক্কী লাক্কদৌরিবা ইলেক্সন অসিদদি নহাশিংগী তুংগী য়াইফনবা থবক তৌগদবা কেন্দিদেটশিংদা ভোট থাদসি হায়নসু ভোটর লিষ্টতা চল্লবা নহাশিংনা আপিল তৌরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

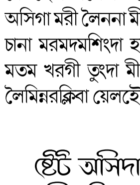
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

হন্দক্কী জে সী আই এল পি এসকী দ্রাইভ ঐখোয় পুন্নমক্না কোওপরেসন পীফম থোক্কই

ঙসি-ঙসিমক মণিপুরদা আই এল পি চৎনরবসু মীতোপ-মীয়ানচাশিংদি হান্নগুম্না চঙলকপা লেপত্রিবসিগী মরমশিংদি লৈঙাক্না থল্লিবা চেক পোষ্টশিং নীংথিনা মথৌ তৌদবগীরা হায়বসিসু মীয়ামগী অচৌবা ৱাহং অমদি ওইনরক্লি। অহোইননা পর্মিট পায়দুনা চঙলকখ্রবা মীতোপ-মীয়ানচা কয়াশিং অমুক হন্না মরমদমশিংদা হনখিবগী মমিশিং উরক্ত্রিবসিনা মখোয়শিংদা লৈঙাক্না পীখিবা আই এল পিগী পর্মিটশিং পর্মিনেন্ট ওইনা খুন্দা লৈতাদুনা লৈননবগী পীখিবা ওইবজাৎলা? মীতোপশিংদা পর্মিটশিং পীবদা থা ৬ ফাওবা লৈবা য়াবগী ভেলিদিটি পীবগী ওইথোকপশিংদি তাজখ্রে। অদুগা লৈগদৌরিবা মীওইশিং অদুনা লৈঙাক্কী মতুংইন্না থা ৬তগী হেল্লবদি তঙাইফদনা মখা তানা লৈঙাক্তগী এক্সটেন্সন ওর্দরশিং অমুক নৌনা লৌগদবনি। মদুসু অখন্নবা মীতোপশিং খরখক্তগী ওইগদবনি। অদুবু তৌফম থোক্লবশিং অমত্তা তৌখিবগী মমিদি তাদ্রে। চঙলকখ্রবা মীতোপ খুদিংমক ঙম্নমক খুন্দা লৈতাদুনা আধার কার্দ শেমদোক্লগা ভোটর লিষ্টতা য়াওশিল্লক্তুনা ভোট থাদবা য়াবগী ফীভম ফাওবা লাকপসিনা মশীং ৱাৎলবা য়েলহৌমী ঐখোয়গী লৈফম লৈররোইদ্রা হায়বগী মীপায়বা পোক্লরে। হীরম অসিগা মরী লৈননা মীয়ামগী মীপায়নরিবসি কোক্লনবা মীতোপশিংবু মতম চানা মরমদমশিংদা হলহনখিনবগী থৌরাংশিং পায়খৎহন্নিংই। নৎত্রবদি মতম খরগী তুংদা মীতোপ-মীয়ানচাশিংনা লমদম অসিদা চহী কয়াদগী লৈমিন্নরক্লিবা য়েলহৌমীশিংদগী মীশিং হেনগৎখিবা হায়বসি শোয়দ্রবনি।

❐ টি ঐচ বিরেন, নিথৌখোং-১৪

ষ্টেট অসিদা গাড়ী থৌরিবা অমদি গাড়ী পার্ক তৌরিবগী থৌওংশিং মপু লৈতবগা পাঙ্খক ওইরে



মণিপুরদা সর্ভিস তৌরিবা মখল খুদিংমক্কী পেসেঞ্জর গাড়ীশিং ট্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টতা রেজিষ্টর তৌবা ঙাক্তনি। চেল্লিবা গাড়ীশিংগী অতোংমলগী চাংসু দিপার্টমেন্ট অসিনা লেপ্লিবনি। দিপার্টমেন্টনা লেপখিবা গাড়ী অতোংমলগী চাংদি অয়াম্বা গাড়ীগী মীওইশিংনা লৌনিংবদা লৌরি। অমরোমদা কম্পেনিনা শেল্লকপা গাড়ীগী সিটশিং অদুবু শেমদোক্তুনা মী য়াম্না তোংনবা হোৎনবসু য়াওরি। লম্বী-লমজাওদা মী কা হেন্না পুদুনা অচৎ-অওকশিংদা অপনবা অমসুং খুদোংথিনবা মচাক কয়া অমা ওইহল্লি। থোক্লিবা মওং-মরিল নাইদবা মওংশিং অসি মরী লৈনবা লৈঙাক্কী ট্রান্সপোর্ট দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংনা উরবসু উশিন্নদনা লৈথোকই। মতম মতমগী থাউগী, গাড়ীশিংগী পার্টকী মমল হেনগৎলকপদা গাড়ী অতোংমলগী চাংসু খরা হেনগৎলকপদা থোইদোক্লা কায়দে। থাউ অমসুং গাড়ীগী পার্টশিংগী মমল হেনগৎলে হায়দুনা চৎনরম্বা চৎন-কাঙলোন কয়াবু হোংদোক্তুনা গাড়ী অতোংমল হেনগৎতুনা মীয়ামদা অৱাবা হেক হেক পীরি। অসিগুম্বা চৎনবীশিং অসি অতোপ্পা ষ্টেটতদি তৌনদে। মীগী লমদদি লৈঙাক্না লেপখিবা গাড়ী অতোংমল অদুদা অদুমক অওনবা অমা লাক্ত্রিবা ফাওবা নৎত্রগা অনৌবা ওর্দর অমা থোক্ত্রিবা ফাওবা চৎনৈ। গাড়ী থৌরিবশিংনা মীয়ামদগী গাড়ী অতোংমল খক হেন্না লৌদে। শেল অচোইবা ফংদবগীসু অৱাবা লৈতে। ঐখোয় মণিপুরদদি মখোয়না তৌনিংবা অমসুং লৌনিংবা মওংদা লৌই। গাড়ী থৌবীরিবশিংনসু মখোয়না থৌনিংবা অমসুং খাম্নিংবা মফমদা হেক্তা খামজিল্লি। মসিনা অচৌবা খুদোংচাদবসু থোকহল্লি।

❐ ওইনাম কুঞ্জকেশ্বর, লাংজিং অচৌবা

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 ২০।১১।২০২১ ইং, থাংজ;
হিয়াঙ্গেগী ১৬নি পানবা।

মেষ: য়েৎনবদা নিংহন্নগনু অমদি পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম ফংনবা হোৎনবা অমদি পল্লম্বা থবক পাঙনবা হোৎনবসু মায় পাক্কনি। লৌশিং চাওবদি শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপাদি চাখিরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: নিংবা থুংগনি, ৱাখলসু নুংঙাইগনি অমদি হকচাং নুংঙাইজবা হেনগনি অমদি য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি। অদুবু মীতোপ্পা কিহনবদি লৈগনি, পঙথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: ইচং থৌবা অমদি হনবা লৈতনা পাঙবা থবক্তা মায় পাক্কনি। খুদক্কী ওইনা অরুবা ৱারেপ লৌবা য়াগনি অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোই। মীয়ামগদি মরি ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কর্কট: অশাওবনা মরুপ-মপাং মরি ফবা ৱাৎপদি লৈগনি। অদুবু নিংজবা থুংবা, শেন্দোং য়াম্না ফংবা অমদি মীংচৎ ফংবা অমদি ঙাং-শকপদা থাগৎপিবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীচঙ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: মীচঙ ফংদুনা অনিংবা থবক পাঙবা ঙমগনি, য়েৎলম্বসু হন্থরগনি অমদি থিবা হুম্বা কনবনা য়াইফগনি। মীতোপতি লোয়নগনু অমদি অখঙ অহৈসু শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: হনবা লৈতনা হোৎনজবনা অফবা মফম ফংগনি অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোই। লাই-গুরুনা চানবী অমদি মীয়াম লোয়নবদা নুংঙাইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: অনম তানবনা নরল ময়েং তা হনগনি, তপথৌ। খোয়রাংবা ফাথৌ অমদি মরম চাদনা হোয়া ফগনু। হান্নদৈ পাঙবা থবক নত্তনা অনৌবা থবক পায়দবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ফিংবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃশ্চিক: ঙসিসু নিংবা থুংজবা, মীচঙ হেনগৎপা অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা থোইনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলসু মরুপকী মতেং লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: মীচঙ লৈ, পাউ নুংঙাইবা তাই অমদি মীয়াম্না য়াম্না থাগৎপিবা নুমিৎনি। লৌশিং চাওই, অদুনা অরুবা থবক্তসু কোক থাদরদি লায়না পাঙগনি, থাজৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: লুচিংবা ওইনবা হোৎনবদা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। হনবা লৈতনা হোৎনজবনা শেল-থুমগী লমদা কান্নবা হেনগনি। অদুবু লাংতক্লগনু অমদি হোয়া ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- কায়নবা য়াবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কুম্ভ: কিদবনা থবক পাঙগনি, নক্লবগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি অঙম্বনা চানবীগনি। অদুবু ৱাঙাং অমদি পোরম শিনবা চেকশিন্দ্রদি ঈকায় নুংশি য়ানবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিন: মায় পাকচবা, লাইবক ফবনা ওইজ-ওইথক থিবদা মহৈ য়ানবা নুমিৎনি। থবক্তগী লান্দবনা শেল-থুমনচিংবা ফংজগনি। অফবা লাইরিক পাবা ফবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা

পুংদোন চাবনা পীবা হকশেলগী ওইবা কান্নবশিং-২

কেন্সরগী রিস্কহন্থহল্লি: মীরোনবী নুপীশিংদা কেন্সর নাবা হায়বসি য়াম্না তাঙনা থোকই, মীওই ১০০০ গী মনুংদা মীওই ১খক্তংদা নাই। অদুবু, নারক্ত্রিঙৈদা নাদনবা হোৎনহৌদুনা ঙাকথোকহৌবা হায়বসিনা নারক্লবা মতুংদা লায়েংবদগী ফবা হেল্লি। পুংদোনদা কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা এন্টিওক্সিদেন্টশিং য়াওই। পুংদোন অসি লাইকোপিন অমসুং ভিটামিন সীসু মরাঙ কায়না য়াওই, মসিনা হকচাংদগী হূ চেনবা পোৎলমশিং শেংদোকপদা মতেং পাংই।

মীৎ ফগৎহল্লি:

পুংদোন অসি ভিটামিন এ মরাঙ কায়না য়াওই অমদি মসিনা মীরোল্লিবী মমা অমসুং পুক্নুংগী মচা অনীমকপু মীৎ উরক্তবা য়াবগী খুদোংথীবদগী ঙাকথোকই অমসুং উবা ঙম্বগী পাঙ্গলসু হেনগৎহল্লি।

অঙাংগী নর্ভস সিষ্টেমদা কান্নহল্লি:

পুংদোনদা ফোলিক এসিদ অমসুং ভিটামিন বি৯ য়াওই, মসিনা অঙাংশিংগী ব্রেন অমসুং নর্ভস সিষ্টেম দিভেলপমেন্টতা মতেং পাংই। ফোলিক এসিদ হায়বা অসি মীরোনবী নুপীশিংগীদমক য়াম্না মরুওইবা ভিটামিন অমনি অমদি স্পাইনা বিফিদাগুম্বা ন্যুরেল ট্যুব দিফেক্টশিংদগী ঙাকথোক্লবগীদমক মীরোল্লিঙৈ মতমগী তাঙ্কক খুদিংমক্তা মপুঙ ফানা মুল্লবা পুংধোনশিং চানবা এক্সপার্টশিংনা পাউতাক পীরি।

মহীক-মতাংশিং অমসুং ইনফেক্সনশিংদগী ঙাকথোকই:

পুংদোন অসি ভিটামিন সী, ঈ, কেরোটিনোইদশিং, আইসোফ্লেভোনোইদশিং, অমসুং পোলিফিনোলশিং মরাঙ কায়না য়াওই, হায়রিবশিং অসি মখোয়গী এন্টিওক্সিদেন্ট প্রোপর্টিশিংগীদমক মশক খঙনরিবনি। মখোয়শিং অসিনা মহীক-মতাংশিং অমসুং ইনফেক্সনশিং থেংনবদা মতেং পাংদুনা অনা-অয়েক য়াওরকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি।

পুক্নীং-ৱাখল ইংথহল্লি:

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা ষ্ট্রেস লৈবনা কোর্টিসোল থাদোকহল্লি, মসিনা মীরোনবী নুপী অদুগী ফিভম শোকহনবা য়াই। পুংদোন হায়বা অসি মেগ্নেসিয়ম মরাঙ কায়না ফংফম অমনি, মেগ্নেসিয়মনা নর্ভশিং অমসুং মসলশিং রিলেক্স তৌহল্লি। মসিনা মরম ওইরগা ষ্ট্রেস হন্থহন্দুনা পুংক্নীং-ৱাখল ইংথহল্লি।

ব্লদ কোলেষ্টরোল কন্ট্রোল তৌই:

পুংদোনদা য়াওবা ফাইবর অসি হার্টকীদমক অফবা পোৎলমনি। মসিনা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজশিংগী রিস্ক ফেক্টর অমা ওইরিবা ব্লদ কোলেষ্টরোল লেভেলশিংবু কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। ফাইবর (মশিং) মরাঙ কায়না চাবনা হায়-দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল)গী ফিভম নীংথিনা ফগৎহনবগা লোয়ননা লো-দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল)গী লেভেলবুনা হন্থহল্লি।

এনেমিয়া ফহল্লি:

হকচাংদা আইরন মথৌ তাবগী চাং অসি মীরোল্লিঙৈ মনুংদা হেনগৎলকই, অদুগা পুংধোনদনা হিমোগ্লোবিনগী লেভেল চানা থম্বা ঙম্বা চাংদা আইরন মতীক চানা য়াওই।

ভিটামিন বি৩ অমসুং বি৬ মরাঙ কায়না য়াওই:

পুংদোন অসি ভিটামিন বি৩ অমসুং বি৬ মরাঙ কায়না য়াওই, ভিটামিন মখল অনী অসি কোগ্নিটিভ হেল্থতা অচৌবা থৌদাং লৌবা মরম্না মীরোনবীগী দাইটতা য়াওহনগদবা মরু ওইবা মচাকশিংনি। ভিটামিন অনী অসিনা পুক্নুংগী অঙাং অদুগী ব্রেন হেল্থ ফগৎহল্লি অমদি মীরোনবী নুপী অদুদা ফোকস অমসুং কন্সেন্ত্রেসন লেভেলশিং ফগৎহল্লি।

মোর্নিং সিকনেস কন্ট্রোল তৌই:

পুংদোনদা য়াওরিবা ভিটামিন সী অসি মোর্নিং সিকনেস কন্ট্রোল তৌনবগীদমক য়াম্না ফৈ। ওনীং ওনীং হেক তৌরকপগা পুংদোন অমা চাবদা কান্নবা ফংগনি। অদুগা মরু য়াওহন্দনা বট্টরমিল্ককা চাবনা পূক নুংঙাইহনবগা লোয়ননা ওগদবদগী ঙাকথোকই।

হকচাং ফনবগীদমক ঐখোয়না চারিবা পোৎলম খুদিংমক কা হেঞ্জিন্না চাশিল্লোইদবনি। হায়রিবা অসিমক পুংদোন চাবা মতমদসু চপ মান্নৈ, মরমদি মসি হেঞ্জিন্না চাশিল্লগদি খুদোংচাদবা থোক্লকপা য়াই।

মীরোল্লিঙৈদা পুংধোন চাবগী খুদোংথীবশিং:

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা পুংদোন চাবগী অফবা ময়াম মরক অসিদা মাঙজবা খজিকখক্তংসু য়াওদবদি নত্তে। অদুগুম্বা পুংদোন চাবগী কান্নদবা ইফেক্টশিং খরা মখাদা পীরি:

– পুংদোন অসি মশিংগী শরুক মরাঙ কায়না য়াওবনা, কা হেঞ্জিন্না চাশিল্লবদি দাইরিয়া তৌবা য়াই।

– মীরোল্লিঙৈদা মুন্দবা নৎত্রগা মুনফাৎতবা পুংদোন চাবা তৌরোইদবনি, মরমদি মদুনা য়া চীকপা-নাবা নৎত্রগা দেন্টেল প্রোব্লেমশিং থোকহল্লকপা য়াই।

– চামথোক্তবা নৎত্রগা মকু খোক্তবা পুংদোনদা ইনফেক্সনশিং য়াওবা য়াই, মদুনা লিষ্টিরিওসিস অমসুং মসিগা মান্নবা ইনফেক্সনশিং থোকহনবা য়াই।

– পুংদোনগী মেদিকেসন নৎত্রগা সপ্লিমেন্টেল সোর্সশিং অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি, উহৈ অসি মহৌশাগী ওইবা মওং অদুদা চাবনা খ্বাইদগী ফৈ।

– পুংদোন চাবা মতমদা চেকশিন থৌরাং লৌখৎলবদি খুদোংথীবশিং মায়োক্লহন্দবা য়াই।

মনুং ঙাওবা পুংদোনদগীদি মনুং ঙৌবা পুংধোননা মচি ওইবা হেল্লি। অদুনা মনুং ঙৌবা পুংদোন চাবনা হেন্না কান্নবা হেল্লি হায়রি। পুংদোন অসি অয়ুককী ব্রেকফাষ্টতা চারবসু য়াই নৎত্রগা নুংথিলগী অচাপোৎ ওইনা চারবসু য়াই। পুংদোনদা এল্লির্জিক ওইবা মীওইশিংনা কোল্লা অমদি ষ্ট্রোবেরিগুম্বশিংনা মহুৎ শিনবা য়াই।

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