

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

হে নুংশিবী পৃথিবী!

ইমা মলেম লৈমা! পৃথিবী অসিবু মীৎয়েং অমদা মমানি হায়না লৌরগদি মহাক্কা মশীং থিঙমদ্রবা মচাশিংগী মনুংদা স্বাইদঙ্গী তমখীবা, মীনুংশি খঙদবা মচাসি মীওইবা কৌবা থরায় পানবা অসি শোয়দনমক্কী ওইগনি। রাফম অসি এনা হেজা হায়জিনবা নভে। মহৌশা (নেচর) হায়বাসিগী মরমদা থিজিন হুমজিনবা তৌবা, মহৌশাগী খল (নেচরেল এনভাইরনমেন্ট) কায়থরক্রে খন্দুনা কমনবা হোংনজবা মখোয়শিং অদুনা হায়বা রা অদুনা যুফ্ফম ওইরগা হায়বা য়াত্রা খন্দুনা ফোঙদোকচবনি। মখোয়না হায় - মালেমসিদা লৈরিবা তুমিং-কাঙ অমদি তালনচিংবসি অমুক্তদা মালেমগী লৈমায়সিদগী মুখৎশ্রবা করিগুহ্মা, মীওইবা কৌবা থরায় পানবসি নুমিং নীনিগী মনুংদা তোরা তুনা শিগনি, মখোয়সু খোঙ্গল মুংখিগনি। অদুগা, মদুগী ওয়-তেনবদা, মালেমগী লৈমায়সিদগী মীওইবা কৌবা থরায় পানবসি মরম অমনা নংত্রগা অমনা পুমতুম তুলা মাঙননত্রবা, মালেম (পৃথিবী) অসি স্বাইদই নীংখিগা গ্রহ অমা ওইরমগনি।

‘লোকদাউন’ হায়না খন্দুনা, লমহেনবা-লমকেৎপা মীওইববু কমাবা, (‘কনবা’ হায়বা রাহেসিবু শীজিন্নীংদে ‘বারকপা’ হায়নবু হায়নীংই) মালেমগী লৈবাক পুয়মক্কী লৈঙাক লুচিবশিন্গা শেন্নকপা অথিৎবা অমনা ওসিদি মীওইবা কৌবা কাঙলুপসি ময়ুম-ময়ুদঙ্গী হেপে দাকহন্দনা থমখিবা, লস্বীদা জিপ-কার যৌখিৎবা, অতিয়াদা এয়েঞ্জেল পাখিৎদবা, রেল গাড়ী চেমখিৎবা, ঈপাভা হি-জহাজ হোনখিৎবা ... ঐথোয় মীওইবনা মাঙলমচত্তা অমুক্তা উখিৎদিবা দৃশ্য অমনি। শা-ঙা-উচে-রায়শিংগী ঐথোয়না খঙদবা ফাওন’-লোন অমা লৈরল্লাবা, মখোয় শোয়দনা হংনরমগনি...‘কৈদৌরবা জাংনো মীওইবা’...? উমংদফাওবা ঈংনা চেন-চেংদুগা শাল্লাবা ফংলমদ্রবা, ওইজবা থিবা মীওইবনা উমং কোকথোকপা লাক্কনি কিবনা পোথাকফম খঙলমদ্রবা ললুকী শা-কৈ-শজি-শামু, লস্বী সরক্তা থোক্তুনা শায়রক্লাবা, রাহোং জ গোয় য়েংনবা উমংদা চংলুবা মথৌ তারক্লাবা...দিল্লিগী অতিয়া-মালঙ (এয়র ক্লালিটি) ফবগী চাং, লোকদাউন-তৌদিঙে মমাঙদীদুগা চাংদম্বা বদা চাদা ৫৭ ফগৎলকই, নুংশিতা যাওবা নাইত্রোজেন দাইওক্সাইদকী চাং চাদা ৬৬ হুহুরকই হায়বগী পাউ...ঈশিং ঈপাভা শেমগৎখিবা ভেনিস সহর’গী ঈশিং, লোকদাউন’না মরম ওইদুনা হি-হোনবা অমদি লমকোয়বশিং লাক্কুবদা ঈপাভা তরু-তরুরকপা, লেয়ে-ঙা চারকপগী পাউ...মীওইবা খুয়াইগী ওইনদি ইকোনোমি লৈখা তারকপগী ইফি দকটের অমা ওইরবসু, লোহোক্তবী ইমা মালেম লৈমা অমদি মহৌশা লাইবেরিগী ওইনদি নুঙাইবা পাউ অমা শোয়দনমক্কী ওইরগি। খল্লকই - ঈশ্বর কৌবা মালেম-থাজ-ইংময়গাই পুয়মকসিবু শেন্নলস্বনি হায়রিবা সৃশ্রিম-ক্রিয়েটর মহাক্লা, মালেম লৈমবু কমাবা শকুউদবা মহাক্কুয়া অমা থাজিল্লক্কিরবা মীওইবা মরক্তা - মশানা মশাবু হাংকগা অকনবা শকববা মীওইবা মরকসিদা মীওইবনা মীওইববু হাংচনবগী পুমতোপ তোপ্লা পাঠে অমা পুথোক্কিক্কিবসি?

কোরোনভাইরাস অমদি মীওইবা অনীগী লান অসিগী রা নভুনা অতৈ অমা চঙদ্রবা ঐগী কোক অসিদা কনানা কৈদৌঙে লানঙম ফিরাংল থেংকদগে খল্লঙে, খঙুইদনা খল্লকই - লান অসি শোকুরিবা লানফমসিগী মরমদা। মহাভারতকী কুরুক্ষেত্র গুহ্মা অটৌবা লানফম অমা ওইরিবা ‘মালেমসিগী মরমদা’।

ওসি, এপ্রিল ২২ - ‘মালেম-লৈমগী নুমিং’ - ‘ইন্টরনেশনল অর্থ



দে’নি। চহী খুদিংগী, ১৯৭০দগী হৌদুনা, মালেম শীয়া পাঙথোক্কিবা থৌরম অসিগী মরু ওইবা পাদমদি মালেমগী ঈশিং-নুংশিং-মহৌশাগী-শক্তম (এনভাইরনমেন্ট) কনবনি...মালেমসিদা হিংমিন্নারিবা থরায়শিংবু য়োশংখুয়ুবা ওংপনি...মালেমগী লৈশা, ঈশিং অমদি নুংশিংপু মোংশিনহন্দনবা হোংনবনি। মালেম লৈমগী নুমিং - ‘অর্থ দে’ হায়দুনা অখরবা, অকরুবা নুমিং - এপ্রিল ২২দা পাঙথোক্কিবগী রাফম অসি অমেরিকা’না হৌদৌরক্লেঙে মমাঙদগী মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা লৈবা অইবা, এক্সপ্লোরার অমদি নেচরেলিস্ট কয়ানা মহৌশাগী শক্তম ভাঙুনা, কায়হন্দনা থম্মিৎবগী রাখল ফোঙদোকখিবা লৈশে। অদুই, ইহান হানবা ওইনা, পৃথিবী কৌবা গ্রহ অসিগী মহৌশাগী শক্তম য়োক্তুনা থম্মবগী রাখল অমা মীওইবা খুদিংমক্তা পোকহয়বা অকরু বা নুমিং অমদা থৌরম অমা ওইনা পাক্সা শর্যা পাঙথোক্কিবগী রাফম অমা হৌদৌরকখিবিদি অমেরিকান সিনেতর (হাওস ওফ সিনেটকী মেম্বর) ‘গেলোর্দ নেলসন’নি। মহাক মশামক, মশক নাইবা এনভাইরনমেন্টে টিলিষ্ট অমনি। মহাক্সা খনখি- আইদিয়া অসি মখন্তুগী অমদি অতৈ নেচর-লভরশিংগী কোজা নৈশিন্দুনা থম্মনদি ঈগৌ অসি খুমাঙ চাওশিনহনবা ওল্লোই, লো অমা ওইহনগদবনি। মখন্তুনা সিনেট’তা রা ঙাঙলুবুখন্তনসু, রাখল অদু থবক ওল্লোকপা ওইথোক্কোই। ‘হার্ভর্ড য়ুনিভার্সিটী মঠৈরোয় ‘দেনিস হায়স’ নেকখি। লৈবাক অমগা অমগা লান তৌনবা, অকনবা শকপগী রাখলদতা লৈরিবা অমেরিকাগী পোলিটিকল লিদরশিংদুনা, রাখলদগী ওয়-তেনবা ‘মহৌশাগী শক্তম কনব’বু পোলিটিকল এজেন্দা অমা ওইহয়বা, মীয়ামগী রাখলসু ইনোদ অমা হাপুবা মঠৈরোয়শিংগী অকনবা ঈগৌ অমা শাগৎহনখি। এপ্রিল ২২, ১৯৭০ - রাশিংটন, দি সী’গী রাশিংটন মোনুমেন্ট মমাঙদা মঠৈরোয় ১০,০০০ রোম পুন্দুনা অটৌবা মীফম অমা পাওংথোকখি, ন্যু য়োৰ্ক সহরগী ফিফ্-এভেনুগী ট্রাফিক থিংবা তখি। নুমিতুমক্তা অমেরিকাগী তোঙান-তোঙানবা স্কুল, কোলেজ অমদি য়ুনিভার্সিটিশিন্দা মঠৈরোয় ক্রোর অনীরোম’না মীফম অমদি দেমোন্সট্রেশন কয় পাওংথোকখি। অমেরিকান গবর্নমেন্ট-তুমিন লৈবা ওমখিদি। য়ু এস কোংগ্রেস’না ক্লিন এয়র এক্ট, ১৯৭০’ যাওনা এনভাইরনমেন্টেল লেজিসলেশন শেমখি। ১৯৭৩দা এনভেয়প্প স্পেসিজ এক্ট পাস তৌখি।

মসিনি ‘ইন্টরনেশনল অর্থ-দে’গী শল্পগ্লা হৌরক-রারোল। মণিপুৰগী করুমা মীওই কাঙলুপ’তা রাখল অসি পোকুগে? কনানা করি তৌরিগে? হংনীংঙাইনি ওসিসু। হে নুংশিবী পৃথিবী! নঙবু কনানা কনদৌরিগে?

মপান স্টেটশিংদা লৈরিবা মণিপুৰগী মীওইশিংদা রেসিএল দিক্সিমিনেসন চখ্‌নদবা হোংনফম থোকই : শরতচন্দ্র

ইম্ফাল, এপ্রিল ২১ (এচএনএস): কোভিড-১৯গী লোকদাউননা মরম ওইরগা য়ুমদা হনবা য়াদবদগী মপান স্টেট কয়াদা পন্দুনা লৈরিবা মণিপুৰদগী মীওইশিংদা রেসিএল দিক্সিমিনেসন চ খ হন্দনবা হোংনফম থোকই হায়না এম পি সী সীগী সেক্রেটরি পি শরতচন্দ্রনা ফোঙদোকত্রে।

কোরোনভাইরাসতগী চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা ওইনা লোকদাউন অমসুং কর্ফিযু লৈখিবদগী য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদবনা চান-থরুবা পোংলমগী অরুবা মায়োক্কিরবসি য়েংলগা হৈঙাং ব্লোক কোংগ্রেস কমিটিগা খুৎশম্মদুনা এম পি সী সীগী সেক্রেটরি পি শরতচন্দ্রনা হৈঙাং এ সীদা চান-থরুবা পোংলম য়েংলোকপগী থৌরমদা রা ঙাংলদুনা মহাক্সা হায়খি, মণিপুৰগী তোঙান-

থৌরাং ওইনা লোকদাউন লৈখিবদগী য়ুম-য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদবনা অরুবা মায়োক্কিরবসি য়েংলগা খরদা ওইরবসু মতেং পাংবা ওইনা হৈঙাং এ সীগী য়ুমথোঙশিংদা চান-থরুবা লৌখৎপা মপান কয় মতেং পাংবা হৌবনি। হৈঙাং অরায় লৈকায়, মখা লৈকায় অমদি ময়াই লৈকায়গী মফক কয়াদা পোংলম কয়া য়েংলুকি। এ সী অসিগী য়ুমথোঙ খুদিদা চানবা পোংলম আলু, খাউ, ডিলহৌ, মোরোক, থুমখিৎবা কয়সি ফংহনগনি। হৌজিক বারবা মতম অসিগী অরৈ-অরৈবা মতেং পাংনদুনা হিংমিন্না হায়বসি স্বাইদঙ্গী মরুওইবা অমনি। কোভিড-১৯না মরম ওইরগা য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদবনা শু-নোয়ুগা হিংলিবা মীওই কয়াদসু চাউনা অরুবা থেংনরি। ফীভম অসিদা অমগা অমগা মতেং

দিসএবল্ড পার্সনশিংদা মতেং পাংথ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২১ (এচএনএস): দিসএবল্ড দিভ লপ্‌মেন্ট এসোসিএসন মণিপুৰ অমদি ছিল চোর বাস্কেট বোল এসোসিএসন মণিপুৰনা দিসএবল্ড পার্সনশিংদা চান-থরুবা মতেং পাংথ্রে হায়না দিদি এ এমগী জেনরেল সেক্রেটরি য়ুনুস খাননা ফোঙদোকত্রে। য়ুনুস খাননা ফোঙদোকখিবা, লমদম অসিদা লৈরিবা দিসএবল্ড কময়গী অরুবা খরদং ওইরবসু কোক্সা বুয়াংদগী হৌনা চান-থরুবা পোংলম য়েংলোকপা হৈতৈ। এসোসিএসন অসি ফদ্দ লৈতে। চহী খুদিংগী কেম্প অমদি শারবা চংনবা হোংনবদা দ্যু চংলগা লৈরিবনি। কোভিড-১৯না মরম

প্রাইম মিনিষ্টরগী গাইদলাইনশিং ঙাক্‌কুনা স্টেটসিগী মীয়ামদা চেঙ শুনা ফংহনবা চপ চাবা থবক পায়খৎমিন্সি : কনভিনর

ইম্ফাল, এপ্রিল ২১ (এচএনএস): কোরোনভাইরাসতগী চেকশিন থৌরাং কয়া লৌখৎপগা লোয়না লৌক দাউন অমসুং কর্ফিযু লৈখিবা অসিদা অরুবা থেংনরিবা মীয়ামগীদমক ইন্দিয়গী প্রাইম মিনিষ্টরগী গাইদলাইনশিং ঙাক্‌কুনা চেঙ স্টেটসিগী মীয়ামদা শুনা ফংহনবা হোংনমিন্সি হায়না বি জে পি মণিপুৰ প্রদেশ কোভিড-১৯ টিমগী মোনিটরিংগী কনভিনর কে এচ জিবোননা ফোঙদোকত্রে। বি জে পি মণিপুৰ প্রদেশকী ওফিসতা ওসি পাউমীশিংগা উনবদা কে এচ জিবোননা হায়খি, লৈবাক

অনা-অয়েক য়াওরকপদা মতেং পাংগনি : অন্মিক

ইম্ফাল, এপ্রিল ২১ (এচএনএস): অপুনবা মণিপুৰ মতম ঈশৈ কাঙলুপ (অন্মিক)কী মেম্বরশিংগী মরক্তা অনা-অয়েক য়াওরকপদা মতেং পাংগনি হায়না অন্মিকী জেনরেল সেক্রেটরিনা প্রেসতা থাদোরেক চরোল অমনা হায়রি। চরোল অদুনা হায়, মালেম শিৰা থুংনা শদেপক্লা কোভিড-১৯ অসিবু লাহেংননবা অঙম্মা থাক্তা হোংমরি। মণিপুৰ লৈঙাক্সা লায়না অসি থেংননবা হোংনবগা লোয়না চেকশিন থৌরাং কম্মাসু পায়খৎলক্কি।

লোকদাউন অমদি কর্ফিযু থা ১ ফাজিল্লকপসিদা মীয়ামগী পুলিদা চাউনা অরুবা মায়োক্করি। লৈঙাক্সা মায়কৈদগীসু মীয়াম্‌ মতেং পাংনবগীদমক তেংবাং পোংলম কয়া য়েংলুকি। সী এস ওশিংবু মীয়ামগীদমক মতেং পাংলি। অন্মিক সু সী এম রিলিফ ফন্দদা ফিল্ম কোরম মণিপুৰগী খুখাংদা অঙম্মা মতেং পাংখি। লৈবাকী ওইবা তঙাইফদবা কয়াদা রাখলগী অমদি পাদলগী ওইবা যৌদাং লৌদুনা লাক্কি। কোভিড-১৯ না মীয়ামদা

লৌশিং পুট্‌কৈ

পুক থোনবা ফহন্নবা অচম্বা পাঐ খরা- ১

হকচাংগী অরুদ্বা হুহুহনবা পাম্বিবা মীওই অয়ান্‌না পাম্বিবসি পুক থোনবা ফহনবা, নংত্রগা পুকতা যাওবা ফেট মাঙহনবা হায়বসিনি। কোভিড-১৯গী লোকদাউননা মরম ওইরগা য়ুম-য়ুমদা লেঙদনা লৈবা মরুদ্বা মীওই কম্মাই পুক থোনবগী চাং হেনগৎহয়বগী মচাক অমা ওইরি। পুককী ফেট অসি হকচাংদা য়াম্মা শোফ্‌লিংঙাই ওই। রিসার্ছকী মতুংইমা পুককী ফেটকা টাইপ ২ দাইবোটিস অমদি থম্মোয়গী লায়নাগা য়াম্মা নক্সা মরী লৈনে হায়রি।

মরম অসি লৈনবা পুক থোনবা ফহনবনা ঐথোয়গী হকশেল অমদি নুঙাই রাইফনা লৈবদা য়াম্মা চাউবা কাল্লা পীবা ওমগনি।

ঐথোয় ইশানা টেপ অমা পায়রগা স্বাঙদী অকোয়বদা পুককী ফেট নংত্রগা এবদোমিনেল ফেট ওনবা য়াই। ওনবা মতমদা নুপাগীনা ইফ্‌ ৪০ (সেন্টিমিটার ১০২) দগী হেল্লবা, অদুগা নুপীগীনা ইফ্‌ ৩৫ (সেন্টিমিটার ৮৮) দগী হেল্লবা, অদু ওইরগদি পুক নোয়বা নংত্রগা পুক থোনবা কৌগনি।

হকচাংগী অরুদ্বা হুহুহনবা অকরুবা পাঐ খরিদি হকচাংগী অতোপ্লা মফমশিংদা যাওবা ফেটতগী পুকতা যাওবা ফেটতনা হোয়া কাল্লা পীবা ওম্মী। অসিগুহ্মা পুককী ফেট মাঙহনবা ওম্মা পাঐ খরা মখাদা পি়ি।

চিনি অমদি চিনি-য়াওবা-দ্রিক্সিং থাদোকপা এদেদ সুগর হায়বদি মশাগী যাওজবা নঙবা তোঙান্না হাপচিনবা চিনি যাওবা চিঞ্জাকশিং অসি হকশেলদা শোকহল্লি। অসিগুহ্মা চিঞ্জাক মখলশিং অসি য়াম্মা চাবনা হকচাংগী অরুদ্বা হেনগৎহল্লি। এদেদ সুগর অসিনা মেটাবোলিক হেল্‌তা তোপ তোপ্লা মওন্দা অমাঙ অতা থোকহল্লি হায়বা ষ্টিডিশংদগী খঙবা ওমস্ত্রে।

ষ্টিড কয়ানা উংলি মদুদি অহেনবা চিনিনা (অয়ান্‌না ফ্রক্টোজগী চাং য়ান্‌দগী) এবদোমেন অমদি লিভরগী অকোয়বদা ফেট তুংশিলহল্লকই।

চিনি হায়বসি তঙায় অমনা থুকোজনি অদুগা তঙায় অমনা ফ্রক্টোজ নি। ঐথোয়না চিনি য়াম্মা চাবা মতমদা লিভরদা ফ্রক্টোজকী চাং কা হোয়া রাঙাংলকই অমদি মদুবু তঙাইফদনা ফেট ওল্লোকহল্লকই।

চিনিনা হকশেলদা শোকহল্লিবগী মরম অসি হায়রিবা প্রোসেস অসিনি হায়না থাজনে। মসিনা মরম ওইরগা এবদোমিনেল ফেট অমদি লিভর ফেট হেনগৎহল্লকই, মসিদগী ইদুলিন রেজিষ্টেস অমদি তোঙান তোঙানবা মেটাবোলিক প্রোব্লেম কয়া থোকহল্লকই। মতাং অসিদা ফবগী চাং অসি চিনি মহীনা হেল্লি। মহী ওইবা কেলোরিগা মপং ওইবা কেলোরিগা ব্রেনদা রেজিষ্টর তৌবগী মওং অসি খেল্লৈ। চিনি যাওরবা অথুয়া মহী অমা থকপনা কেলোরিগী চাং হোয়া চাশিনহল্লি।

ঐথোয়না নুতিগী চারিবা চিঞ্জাতা চিনিগী চাং হুহুহনগদবনি। চিনি যাওবা মহীশিংদি মপুঙ থকা থকপা তোপ্লা হোংনা তাই। হায়রিবা মহীশিং অসিগী মনুংদা চিনি থাক্তুনা থুমহল্লবা মহীশিং, চিনি যাওবা সোদা, দুকানদা য়োনবা হৈ মহী, অমদি তোঙান তোঙানবা চিনিগী চাং রাংনা যাওবা স্পোর্টস দ্রিক্সিশুসু মমুং চল্লি।

পেক তৌরবা পোং অমা চাবা মতমদা রিফাইন সরগর যাওবরা যাওবরা হায়বদু লেবেলদা য়েংগদবনি। হকচাং ফনবা চিঞ্জাকনি হায়দুনা



য়োল্লিবা চিঞ্জাকশিং ফাওবা চিনিগী চাং য়াম্মা যাওরগ্বা য়াই।

প্রোটিন হোয়া চাবা প্রোটিন অসি হকচাংগী অরুদ্বা হুহুহনবদা স্বাইদঙ্গী মরুওইবা মেক্রোন্যুট্রিএন্ট ওইবা য়াই। রিসার্ছ তৌবদগী খঙবা ওল্লৈ মদুদি প্রোটিন হোয়া চাবনা অরান্‌না অমদি চানীং থক্কীংবা পোকপগী চাং চাদা ৬০ হুহুহল্লি, নোংদা কেলোরি ৮০ দগী ১০০ ফাওবগী চাংদা মেটাবোলিজম ফগৎহল্লি, অমদি কেলোরি কেলোরি ৪৪১ হুহুনা চাহনবদা মতেং পাংই।

প্রোটিনা হকচাংগী অরুদ্বা হুহুহনবতা নভুনা হেনগৎহন্দবসু মতেং পাংই। প্রোটিন অসি অকরুনা পুককী ফেট হুহুহনবদা কয়ৈ। প্রোটিন হোয়া চাবা অমদি অফবা প্রোটিন চাবা মীওইশিংদা পুককী ফেট হুহু হায়বা ষ্টিড অমনা উৎস্ত্রে।

নোংমগী মথৌ তাবা কেলোরিগী চাং চাদা ২৫ দগী ৩০ ফাওবা প্রোটিনদগী ফংবদা হকচাংগী অরুদ্বা হুহুহনবদা মতেং পাংই হায়বা ষ্টিড কম্মাদগী খঙবা ওল্লৈ। মরম অদুনা হায়রিবা চাং অসিদা প্রোটিন চাবদা কাল্লা ফংবা য়াই।

য়েকম, ডা, নট, মিট, অমদি শম্মোমগী পোথোককুহ্মা প্রোটিন রাংনা যাওবা চিঞ্জাকশিং চাবগী চাং হেনগৎহনবা য়াই। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি স্বাইদঙ্গী ফবা প্রোটিন ফংফল্লি।

ঐথোয়না চিঞ্জাক্তগী প্রোটিন মতীক চানা ফংবা ওমদ্রগদি, ফ্লালিট লৈবা প্রোটিন সপ্পিমেন্টশিং শীজিন্না য়াই।

কার্বোহাইড্রেটকী চাং হুহুনা চাবা হায়বসি হকচাংদা যাওবা ফেটকী শরুক হুহুহয়বগী কাল্লর পাঐয় অমনি। মীওইবনা কার্বোহাইড্রেটকী চাং হুহুনা চারবদি অরাম থৌরাংবগী চাংসু হুহুখি, অমদি হকচাংগী অরুদ্বাসু হুহুরকই। ষ্টিড ২০ হেনবদগী খঙবা ওল্লৈ মদুদি, কার্বোহাইড্রেট নোয়া যাওবা দাইট চাবনা ফেট নোয়া যাওবা দাইট চাবদগী শরুক ২-৩ হোয়া হকচাংগী অরুদ্বা হুহুহনবা ওম্মী।

কার্বোহাইড্রেট নোয়া চিঞ্জাক চাবা কাঙলুপ অদুদনা মখোয়গী চানীলিমখৈ চাহনবা অদুগা ফেট নোয়া দাইট চাবা কাঙলুপ অদুনা অকরুবা কেলোরিদা চাহনবা মতমদফাওবা কাল্লা অসি ফুই হায়রি।

ওসিগী রাশি ফল		অইবা : ডো. রাংখেম জীবোল সিংহ চিংমৈরোং, ইম্ফাল।
তাং ২২। ০৪।২০২০ ইং, য়ুমশকেশা; অয়ুক পং ৫.৩৯ ফাওবা শজিবুগী ২.৯নি পাল্লি, মতুং থাঙনি।		
	মেঘ : পাউদি নুঙাইবা তাগনি, থাজদবা কান্সবু ফংগনি, মীয়াম্মা চানবীবা অমদি ইমুং-মমুং রাখল মায়ানা পায়খৎপা থবক খুদিং মায় পাক্কনি। অখঙ অইহৈদি শাগলু।	
	লৈশা পাখংশিংগী - পুঞ্জিং নুঙাইজগনি।	
	খৌনি পোংলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।	
	বুধ : নুমিংযুংবা মতুংফাওবা ওইজবা ফংগনি অমদি মীচৎ খোশ্‌না য়াগনি। লৈঙাক্সা লম্বা অমদি ওক কনবনা মাঙজবা লৈগনি - অদুনা নোয়ুগা চংবদা হাইফগনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - রাখল নুঙাই।	
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।	
	মিথুন : লন চাওংপা, রাখল থোকপা, লল্লোন ইতিক কায়বা, অনিৎহা : থাংলগা মতুং ফাওবা লৈম ইকায়খুয়ুবা ফংগদা নুমিংনি। ফিংবদি খুংখিৎবা নগনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - লৈ অঙাবা।	
	কর্কট : মীপাইরগ্বা কোচবা, হকচাংসু নুঙাইরকপা অমদি অঙম্মা চানবীদুনা অয়েংপা লৈরম্বসু শোইনা কোকচরগনি। অদুবু বুগৌ থাংখি অমদি লৈগনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - রাখল খরিদি নুঙাইগনি।	
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।	
	কন্যা : নীংবা স্বাইদঙ্গী হোয়া থুংজবা ওসিসু লৈগনি অমদি পন্দুনা লৈকবা লন ফংবা য়াবা লৈ চেকশিনগদবদি মীপোক থোংবা রানি, পাইরকী লৌশিং শোনগনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - অডনবদা লাইবক ফগনি।	
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।	
	জুলা : থেংলগা নীংবা থুংবা, ওইজবা তানবদা মায় পাকচবা অমদি থবক পাংবা লৈগনি। য়েংনবা অমদি শাওনবনা মরুপ কাইনবা য়াবদি লৈগনি। থাংবা কল্ল।	
	লৈশা পাখংশিংগী - য়েংনবা য়াদে।	
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।	
	বৃশ্চিক : থেংলগা লাই-ওক্কগী কায়বা ফংগনি অমদি বহুরগা পাংবা থৌরম মায় পাক্কনি। লৌশিংগী পাদলদি খরা রাংলি অদুনা অরুবা রাফমদা রাপে লৌদবা ফে।	
	লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিনবা হায়বসি স্বাইদঙ্গী	
	খৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।	
	ধনু : জাংগনি মতম মাঙগনি, অনম তাল্লগনা আচনবা কাইনবা য়াবসু লৈগনি অমদি অরুবা খৌ পাংদবা ফগনি। য়ারগদি মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াম্মা ফগনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - নাপাল থাদোকপা ফে।	
	খৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমি।	
	শকর : নুমিংযুংবা মতুং ফাওবা য়াম্মা ফা থোঙাল লৈগনি অমদি মেল-থুমগী থবক্তা চাওনা মায় পাক্কনি। থবক মফমদা থোইরাং খোশাওনবদি লৈগনি, ফিগলু।	
	লৈশা পাখংশিংগী - চোপনবা হোংনৌ।	
	খৌনি পোংলম : অশংবা/কিসমি।	
	কুয়া : থেংলগা নীংবা থুংগনি, অনৌবা থৌরম পাংবা য়াগনি অমদি মীচাংসু হেনগৎগনি। হকচাং নুঙাইবা রাংপা, য়েংনবনা মাঙজবা অমদি লৌশিং রাংপা লৈগনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - থাংবা কনবা ফে।	
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।	
	মী : হরাওবা নুঙাইবা অমদি ওইজবা ফংবা নুমিংযুংবা ফাওবা লৈগনি। নক্সা মীশিংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি লৌশিং চাওনবা খহুদি লম্ব খুদিং কায়গনি।	
	লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিনবা চাবীগনি।	
	খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।	
খৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীযু মহয় ফংগনি।		