নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : - নহা ফাল

নুমীদাং খুদিং তূম্বদা ঐহাক অশিবগা পাঙ্খক ওই অদুগা অমুক হৌগৎলকপদনা অনৌবা মপোক অমা ওই - মহাত্মা গান্ধী

টাটাদা নপ্তুনা লাকখিবা এরোপ্লেন তোংদুনা হন্নরে

ফুম্বংনরা ৱাখলনা খন্না-খন্না,
চৎলি ইম্ফাল ময়োন মজিদ রোদ
থঙ্গাল বজার, খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল
পাউনা বজার, ধর্ম্মশালা খুৎ থেক্তুনা।
মৈতৈগী পোক্নফমনি হায় পারি পুরিনা
য়েঙথোক্লম্বদা খুৎ থেক্তুনা পারুবদা
মৈতৈ, মৈতৈ পাঙল চীংমীগী শরুক
খুৎ থেকফম লৈরমদে পারুবদা।।
টাটা মনিংদা নপ্তুনা লাকপা
এরোপ্লেন তোংদুনা মরৈবাক হল্লে।
ফদি অচোৎপদা য়োল্লম্বা
ক্বা মনা য়োনবা
মৈতৈগী দুকান্দা শৈদাংলম্বা কয়া
ওইরি ঙসিদি ইম্ফাল সহরগী মপু।।
হুমাংতনা মশা পুমচোৎ চোৎ
হিংনবগী লানফমদা
মৈতৈ, মৈতৈ পাঙল চীংমি
কোইরাং লাংলি কোয়চেল চেল্লি।
ক্বা মনাগী মমল, জরদা,
খৈনি, তলবকী মমল
ৱাংলিমখৈ চীংমি তম্মিদি মঙম শাল্লনি
মিতোপ মীরানচানা কোনুং শারনি।
মৈতৈ পারি মৈতৈ মমোম
মমিংতা ঙাইরে
ক্বা, জরদা, খৈনি, চুরুপ,
তলব মনম লাক্লে।
মনম্মা শাল্লিমখৈ
চীংম্মি-তম্মী মায়থিরে
টাটাদা লাকপশিংগী জয় ফিরাল
তেংথারি ইমা মণিপুরনা
অথেঙবা অহিংদা।।

চয়েৎনবা

ঐসু চুম্মী নংসু চুম্মী
ঐসু লৈবাক্কী সেবা
নংসু লৈবাক্কী সেবা।
ঐনা হিংনবা নংনা চাওখৎনবা
মরৈ য়েৎনৈ শাওনৈ।
অশাওবনা শক্তি উৎথোরকই
করি ওইবনোদি খঙজদে;
অচুম্বা তৌবা মাল্লি
মশা নাল্লি ঙাংবা হৈ
লো খঙই শক্তি লৈ
ইয়াওতা য়াওই হিরম খুদিংদা
মনুংদদি হোত্রোং হোই।
ঈশৈ শকই অহৌবা মখোল
মরম চাবা চাদবা
অহল লমন্দি তুম্বগা খঙপ্রেক খঙই;
থরোই থোংবগী থাও ঙৌবগী
লৈকাইদা থোক্লমগনি তারমগনি
পংতৌদা তৌই পংয়াদা য়াই।।

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা

করিগী তকসি শোল্লিবা

নঙগীনি খঞ্জরিবা নরল
নঙনা চেকশিঞ্জবা তাবনি।
করিগুম্বা থল্লবা হুন্দোক্তুনা
খুনখিবা তাবনি মপুনা।
মপুনা খুনখ্রবা নরল
করিগী তকসি শোল্লিবা!

সো

"লোনশিন্দুনা সো"
থল্লিবা ৱাহং ...?
খঙলোই কনা'মতনা
নঙগী নাউশুম ৱাহৈশিংদো ...!
খঙগনি নঙতনদি
পাউখুমদো ৱাহংদুগী।
লৈতে কাউবা
ঙল্লোই নীংশিংদবসু
ফাওরক্লিবা নুংশিবগী
মরৌ লৈর ঈহুল অসে
ঙল্লোই থিংবা
তাইবং কনা'তনা।
ইচেন চেন্থরক্লিবা
থারক্লিবনি থম্মোয় ঐগী লায়ুমদা
নোংদম্বা মানা
ঙসিদি তাইবং পানসিদা।।

❒ অনেশ্বরি সোরাইশম

পুন্সি খোংলোয়

খুজিনা নঙনা পায়হৌরে
লীশাং শিংনা থৌরক্লে
নঙনা উরুমদা পোত্থারে
ঐবুনা নুংশাদা পুনবিরে,
নঙনা ফুখিবা চৈফমদা
শারবা নুংশানা য়ৈবদা
ৱানা চৈনা খাঙজরে,
নরুম থুপ্পা হিংবনি
নঙাল নঙগী য়াইবনি,
মতমগী য়াওল তুংইন্না
মঙম য়াওদ্রে হকচাংগী
নরুম মমি তাদ্রে
নঙাল মাসু মাঙখ্রে।।
নঙগী নঙাল য়াওদনা
ইদোম করম ঙানগনি!
নঙদি ঐগী খোংনাংনি
সনা খোংনাং পাম্বীনি।
পুনবীয়ু ঐবু নখোংদা
থৌরি লীশাং থাদুনা
নরুম খিত্তং ফংনবা
পুন্সি খোংলোয় ওইজনবা

❒ অয়াম ইবেতোম্বী

মোবাইল ফোন

মতমসে মতম অমা ওইরে
চাক চাবা কাউনরে
চাগনি থক্কনি খঙনদ্রে
লোয়না কাউরে পুমকাউ কাউরে
ইমা-ইপা, ইতু-ইচা, মরুপ-মপাং
শাগৈ-নাতৈ, কৈরোই লৈকায়, ইখুঙ্গং
নঙবু শেন্ননবা হোৎনবদা
হে মোবাইল ফোন
ফোন ফোন মোবাইল ফোন
চৎলে চৎফম খঙদ্রে
লম্বী খঙদবগুম ককঙাওনরে
নঙবু য়াওদ্রবদা
চারে পুক থন্দ্রে, চাফম খঙদ্রে
নঙনা য়াওদ্রবদা
তুমলে তুমশিৎ ফাদ্রে
তুমলে তুম্ফম খঙদ্রে
হে মোবাইল ফোন
ফোন ফোন ফোন...
২ জি নেটৱার্ক কাউনরে
৩ জি নেটৱার্ক খঙনরক্তরে
৪ জি নেটৱার্ক শিন্দোকপা পাম্নরক্লে
৫ জেনরেসন নটেৱার্ক
মশিং য়ামশিল্লক্লে
৭,৮,৯,১০ জেনরেসন কাইদো
ঙসিমক হৌজিকমক ওইহন্নিংই
মতমদুদা ওইরকপা ফীভম য়েংনিংক্লে
পামুইদা পামুইদা পুন্সিসে
১০ জি নঙদনা
তাইবঙপান থাদোকখিদৌসে
মনুং চঙলে মতম মাঙহন্দে
খুৎশিং অসিনা ওৎলি লেম্না থাদে
ফেসবুক ৱাটসএপ ইন্সটাগ্রাম
লোইরগা থোক্লকপদা খঙহৌদে
খোং শজিং হৌরম্মী
মীনদি খল্লমনি নুংশঙ থুংলম্লনি
মালেমসে ফুরিৎখাউদা হাপ্লগা চৎনরে
করাইদা করি লৈ খঙদ্রবসু য়ারে
গোগলনা খঙদবা লৈশিল্লক্তরে
হংলুবা খুদিং পাউখুম অমদি শোইদ্রে
পুন্সিসে খল্লুবদা শিদৌবা পাম্মুরকই

❒ সুরেস খুন্দোংবম

য়ূমথংনবা ষ্টেটশিংদা ফিল্ম পুথোকপা মতমদা লৈঙাক্লা সবসিদি পীবগুম্না মণিপুর লৈঙাক্লসু পীহন্নিংই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

মৈহৌবম দয়াশ্বর, ফাওগৎলক্লিবা দিরেক্টর অমদি এক্টর

দিরেক্টর অমদি এক্টর অমা ওইনা ফাওগৎলক্লিবা মৈহৌবম দয়াশ্বর (৩৩) কামোং তোংব্রম লৈকায়দা লৈবা মৈহৌবম কেশো সিংহ অমদি মৈহৌবম ওংবী সুন্দরিগী মচা অহুমগী মনুংদা মহাক্লা অহলনি। ক্লাস এলেভেন কারিঙৈ মতমদা চাওরাক্লা কুমজা ২০০৫ অদুৱাইদা য়াম্না নৌনা ওজাশিং অমদি ময়াম্বা থোকপশিংনা এলবম অমা নমসি হায়দুনা মতম অদুদা নমখি। মদুগী মখা তারকপা ওইনা তোঙান-তোঙানবা ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমদি ফিল্ম কয়াদা এসিস্টেন্ট দিরেক্টর অমা ওইনা থবক তৌদুনা লাকখি। কুমজা ২০০৬-০৭তগী হৌরদুনা শুমাং লীলাদা এসিস্টেন্ট দিরেক্টর ওইনা থবক তৌরকখি। শুমাং লীলাদা লিদ রোল ওইনা কুমদ্রবসু এসিস্টেন্ট দিরেক্টর অমা ওইনা থবক তৌনা-তৌনা রোল মচা-মচাদা অদুমক এক্ট তৌবসু য়াওরকখি। ওজা চজিং দেবেন দিরেক্টরগী মখাদা চুমথাং ক্রিএটিভ আর্টিষ্ট এসোসিএসনদা এসিস্টেন্ট দিরেক্টর ওইনা থবক তৌদুনা এক্সপরিএন্স তান্দুনা লাকখি। মখা তারকপা ওইনা থিয়েটর দিরেক্টর ওজা সোরাইসম কেশোরামগী মখাদা থবক তৌরকখি। লোয়ননা দিয়া খ্বাইরকপমগী মখাদা 'হুরানবদু মপুনি' হায়বা ফিল্ম অসিদা অমুক অহানবা ওইনা মপুং ওইনা এসিস্টেন্ট দিরেক্টর অমা ওইনা থবক তৌবা হৌরকখি। ফিল্ম অসিদা মরক্তা রোল অমা কুমদুনা শরুক য়াখি।

পাবুং রুপচন্দ্র ঘোসকী মখাদা নোংইন কৌবা ফিল্ম অমসু কুমজা ২০০৯দসু এসিস্টেন্ট দিরেক্টর ওইনা ফিল্ম অমসু পুথোকখি। অদুবু মখা তাবা থবক তৌনা-তৌনা মণিপুর পুলিসতা থবক ফংবদগী চহী খরা অমুক লেপ্পুরে। মতম অদুদা বাইওকেমিষ্ট্রিদা গ্রেজ্যুএসন লোইরবা মতুংদা এম য়ূদা মাষ্টর তম্বা হৌরমখি। মণিপুর পুলিসতা থবক ফংবদগী মাষ্টর লোইশিনবদি ঙমখিদ্রে। চহী খরা লেপ্পুরবা মতুংদা লমদম অসিগী দিরেক্টর অমা ওইনা ফাওগৎলক্লিবা কিরন কোইজমগা কুমজা ২০১৪দা থেংনবদগী পুন্না অমুক ফিল্ম পুথোক্লবা হোৎনরকখি। ফিল্ম পুথোক্তিঙৈ মরক্তা লমদম অসিগী শক্লাইরবা শৈশকপা স্বামিকুমারনা শকপা 'নঙবু নুংশিরুবনা পাপ ওইরবা থম্মোয়সে' হায়বা ম্যুজিক ভিদিও এলবম অমা পুথোকখি। হায়রিবা ম্যুজিক ভিদিও এলবম অসিদা এক্ট তৌবদগী তোঙানবা ৱাখল্লোল অমা ফাওরকখি। ওফ সিনদা লৈববুদি ওন সিনদা লৈবনা লৈবাক মীয়াম্না হেন্না শক খঙবিবা অমদি মীয়ামগী তোঙানবা রিএক্সন অমা লাকপদগী ফিল্ম অমদি ম্যুজিক ভিদিও এলবমশিংদা এক্ট তৌনিংবগী ৱাখল্লোল অমসু লাকখি। মদুগী মতুংইন্না মরুপ কিরন কোইজমগা পুন্না ৱারি অমদা য়ুম্ফম ওইদুনা ফিল্ম অমা পুথোক্লবা চহী খরা চঙনা হোৎনরকখি। হৌজিক ফাওবদা এসিস্টেন্ট দিরেক্টর অমা ওইনা চাওরাক্লা ফিল্ম মরি অমদি ম্যুজিক ভিদিও এলবম খরদসু এসিস্টেন্ট দিরেক্টর অমসুং এক্টর অমা ওইনা থবক তৌখি। লৈবাক মীয়াম্না য়াম্না পাম্না য়েংনখিবা অমদি তানখিবা লমদম অসিগী শক্লাইরবা শৈশকপা স্বামিকুমারনা শকপা 'নুংশিবা হেনমনখিবনা শোয়খিবা য়াওরবসু ঙাকপীয়ুকো নঙনা, নঙগী থম্মোয়না। নঙনা মীগী ওইখিবদা ঐদি নঙবু য়েংবা ঙমহৌরোই, ঐনা মীগী ওইখিবদদি নঙদি ঐবু য়েংবা ঙমহৌগদ্রা' হায়বা হীংহাৎ ফিল্মদা লিদ রোল লৌদুনা এক্ট তৌখি।

মদুগী মতুংদা ফিল্ম 'হিংহাৎ-২'সু নম্বা লোইখিদুনা রিলিজ তৌনবা য়াম্না কন্না হোৎনরি। হৌজিক-হৌজিক্লা য়াম্না তোপ-তোপ্পা ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা 'অপিকপা মহুম' হায়বা ফিল্ম অসিদা ষ্টোরি, স্ক্রিন প্লে অমদি দিরেক্টর ইশামক্লা ওইদুনা ফিল্ম অসি রিলিজ তৌনবা য়াম্না কন্না হোৎনরি। ফিল্ম অসিগী প্রেমিয়র শো য়েংবিখিবা লমদম অসিগী শক্লাইরবা দিরেক্টরশিংনা লেপ্পা লৈতনা থাগৎলক্লি। ফিল্ম পুথোক্লবা হোৎনবা অমদি মণিপুর পুলিসতা থবক তৌবনা মতম কাইথোক্ল বা হোৎনবদা খুদোংচাদবা খরদি অদুমক থেংনৈ। অদুবু দ্যুটি তৌবগা লোয়ননা মতম কাইথোক্লবা হোৎনদুনা ফিল্মগী লম্বী অসিদা লেপ্পা লৈতনা অদুমক চঙশিনগে হায়বগী অচেৎপা ফীরেপ লৈ। হৌজিক-হৌজিক চীফ মিনিষ্টর সেক্রেটেরিএটকী কন্ট্রোল রুমদা দ্যুটি তারি।

ফিল্ম চাওখৎপা ঙম্নবা অতোপ্পা য়ূমথংনবা ষ্টেটশিংগী গভর্ণমেন্টনা ষ্টেট অদুগী কলচরদা, লোকেসনদা বেজ তৌদুনা পুথোকপা ফিল্মশিং অসিদা সবসিদি চাওনা পীদুনা ফিল্ম হিংহন্নবা য়াম্না কন্না হোৎনবিবনা ফিল্ম পুথোকচরিবশিংদা অচৌবা মতেং অমা ওই। মণিপুরদা ফিল্ম হৌজিক-হৌজিক পুথোক্লরিবা অসি মাঙজবনা অয়াম্বনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা মণিপুর গভর্ণমেন্টনা ষ্টেট অসিগী ফিল্ম হিংহনবগা লোয়ননা মালেমগী থাক্তা চাওখৎপা ঙম্নবা থৌরাং-থৌশিল কয়া পায়খৎপগা লোয়ননা পোলিসি শেমহন্নিংই। ঐখোয়গী মণিপুরী ফিল্মগী কন্দিসন অসি সমুদ্রদা লুপথরগা মতোন খক থিঙ্গৎতুনা লৈবা জহাজ অমগা পাঙ্খক ওইরে। মরম অদুনা মণিপুরী ফিল্ম হিংহনসি হায়রবদি লৈঙাক য়াওনা মরি লৈনবা মীওইশিং অমদি লৈবাক মীয়াম য়াওনা কদাইদা শোয়রিবনো হায়বসি থীদোকমিন্নদুনা পুন্না হোৎনমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি। ঙসি মণিপুরদা মতিক চাবা ঙাইহাক পোত্থাদুনা ফিল্ম য়েংবা য়াবা হোল লৈশিল্লক্তরে। ফিল্মগী ষ্টোরি লাইন হোংদোকপসু মথৌ তাই।

মণিপুরী ফিল্ম পুথোকপগা লোয়ননা য়ূমথংননা লৈরিবা অসামদসু ফিল্ম পুথোক্লবা য়াম্না কন্না হোৎনরি। ঐখোয়গী মণিপুরদা পুথোক্লরিবা ফিল্মশিং অসি অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা য়েংনরুবদা হেন্না ফজবা ফিল্মশিং ওইরি। ঙসি লম্বী অসিদা মায়পাক্লা চঙশিনবা ঙল্লক্লিবা অসি তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিং দিয়া খ্বাইরকপম, ওজা নিংথৌবী ইশোক, পাবুং রুপচন্দ্র ঘোশ, ওজা কুঞ্জরাজ, ইবাই সঞ্জিৎ অমদি লৈশেম্বা এন্টরটেন্টমেন্টগী টিমগী থৌজালনা অমসুং ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগী চাওরবা মতেংনা ওইবা ঙমজবনি। মমাংদা পুথোকখিবা 'হিংহাৎ' হায়রিবা ফিল্ম অসিদা ইশামক্কী ওইনা তৌখিবা থবক অদুদা এৱার্দ ফংবা ঙমখিদ্রবসু এৱার্দ খরা ফংখিবগা লোয়ননা নোমিনেসন ৯ চঙবা ঙমখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

কুম্বী তেরাখাদা ফ্রী আধার এনরোলমেন্ট কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২২ (ঐচ এন এস): কুম্বী ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল ৱার্দ নম্বর ৯গী মনুং চন্না কুম্বী তেরাখাদা লৈবা ইবুধৌ সনধোং খোঙবু মঙাগী কম্যুনিটি হোলদা নোংমগী ওইনা অনীরকশুবা ফ্রী আধার এনরোলমেন্ট কেম্প অমা অয়ুক পুং ১০দগী নুংথিল পুং ৫ ফাওবা পাঙথোকখ্রে।

কুম্বী ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী হান্নগী ভাইস চ্যেরপর্সন ৱাহেংবম বোবিচান্দ লুৱাংনা ইন্দিয়া পোষ্ট পেমেন্টস বেঙ্ক (আই পি পি বি), মোইরাং ব্রাঞ্চকী মেনেজর পুনম যাদবকা খুৎশম্নরগা পাঙথোকখিবা কেম্প অদুদা কুম্বী ব্রাঞ্চ পোষ্ট ওফিসকী পোষ্ট মাষ্টর মোইরাংথেম ভোগেন্দ্রো, কুম্বী ৱার্দ নম্বর ৯গী হান্নগী ৱার্দ দিভেলপমেন্ট কম্মিটি মেম্বর খাঙেম্বম চন্দ্রমনি (পার্ট ৱান) অমদি সামোম ইনাওচা (পার্ট টু)না শরুক য়াখিবগা লোয়ননা কেম্প অসি মায় পাক্লা পাঙথোক্লবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাংশিং লৌখি। আই পি পি বিগী ব্রাঞ্চ মেনেজর পুনম যাদব য়াওনা পাঙথোকখিবা ফ্রী আধার এনরোলমেন্ট কেম্প অদুদা কুম্বী ম্যুনিসিপালিটি এরিয়াগী মীয়ামদা নত্তনা কুম্বী এ সীগা য়ুমথংনরিবা অতোপ্পা এ সীগী মীওই থারগা চহী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাং ১১৩না কেম্প অসিদা লাক্তুনা আধার শেম্বগী খুদোংচাবা ফংখি।

কেম্প অসিগা মরী লৈননা কুম্বী ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী হান্নগী ভাইস চ্যেরপর্সন ৱাহেংবম বোবিচান্দ লুৱাংনা ফোঙদোকখিবদা, অসিগুম্বা শেল তীংদনা লেম্না লমদম অসিগী পীক্লিবা চহী ৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগীদমক আধার শেম্নবগী পান্দমদা কেম্প অসি অনীরকশুবা ওইনা পাঙথোকপনি। কেম্প অসি পাঙথোক্লবা হোৎনবদা তেংবাঙ পীরকখিবা পুম্নমকপুসু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। অসিগুম্বা কেম্প অসি অকক্লবা চহী ৫ ফাওবগী অঙাংখক নত্তবা চহী ৫গী মথক্তা লৈবা অঙাংশিং য়াওনা মখোয়গী আধার কার্দতা অশোয়বা য়াওরম্বা লৈরবসু শেমদোকপা অমদি অপদেদ তৌবগী প্রোগ্রাম শীন্নবগী অয়াবা পীবীনবগীদমক আই পি পি বিগী ব্রাঞ্চ মেনেজরগী পূক্লিংসু চিংশিনখি হায়রি।

শচিকলা লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ২২ (ঐচ এন এস): রোদ সাইদ ভেন্দর্স ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী মরুওইবা থৌমী অমা ওইরিবী লোংজম শচিকলা এলিয়স নাওবী (৪৮)না ইখঙ খঙহৌদনা মশাগী অনাবা অমদগী লৈখিদবা অসিদা অৱাবা ফোঙদোকচরি হায়না রোদ সাইদ ভেন্দর্স ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী মায়কৈদগী থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

লৈখিদ্রবী শচিকালাগী থৱায় য়াওদ্রবা হকচাং অদু খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল ন্যু টেম্পররি মার্কেটতা রোদ সাইদ ভেন্দর্স ৱেলফ্যের এসোসিএসন্না শীন্দুনা অৱাংবা থাক্তা কৈথেল ফম্বীশিং অমদি তোঙান তোঙানবা লূপকী লুচিংবশিং য়াওনা হৈকৎ-লৈকৎ তমদুনা ঈকায়খুম্নবসু উৎখি। লৈখিদ্রবী মহাক্কী মফমদা ঈকায়খুম্নবা উৎপগী থৌরমদা পুলিস দিপার্টমেন্টনা চাউনা মতেং পাংবীরকপগীদমক্তসু থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়রি।

তাং ২৩।০৬।২০২২ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং১১.২৪ ফাওবা ইঙেলগী ২৫ নি পাল্লি, মতুংদি ২৬নি পাল্লনি।

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

মেষ: পাংঙমদবা থবক পাঙবা, পন্দুনা লৈখিবা শেল-থুম ফংবা য়াবা অমদি য়েক্লবা নমহৎতুনা মীচঙ হেনগৎহনবা নুমিৎনি। লৌশিংদি ৱাৎলি-কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাংদবনা মফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: নীংবা মপা চাগনি, অনৌবা আশাগা লোয়ননা থৌ পাঙহৌবা মতাং চাবা নুমিৎনি। মীতোপতি থাজরুনু- লান্দবনা ওইজ-ওইথক্তি মরাং কায়না ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল য়াম্না নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: মীয়াম্না চানবীবা অমদি পুক্লিং হকচাং য়াওনা নুংঙাইজবা ঙসিসু লৈ। খুৎচাও থাবা অমদি নাপলদি তৌগনু -মদুনা নরল ময়েং তাহনবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: হকচাং নুংঙাইবা, শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা মায় পাকপা অমদি পাংঙমদবা থবক পাঙবা নুমিৎনি-থৌনা হনগনু। ৱা য়াম্না ঙাঙবদি পক্লরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

সিংহ: মীপায়রম্বা কোকচদুনা অনীংবা থবক শোয়দনা পাঙবা ঙল্লনি। ইমুং-মনুং ৱাদি লেম্না মাঙলোই, থিজিনবগী কান্নবসু ফংগনি। অঙম্বগদি ৱারৌনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: লাই-গুরুগী মতেং ফংগনি, লেঙদবা নরল চাওখৎকনি অমদি মীয়াম পুনবগী নুংঙাইজবা নুমিৎনি। নীংহন্নদবনা ওইজ-ওইথক মরাং কায়না ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: অশাওবদি ফাথরগা নীংহন্নবা লৈতনা মাঙলোমদা চঙশিনবা মায় পাক্কনি। পন্দুনা লৈখিবা শেলনচিংবা ফংজবা য়াবা লৈরে। ৱানোম্বা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংনবদি মাঙজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংনসু থোইনা চানবী অমদি য়েৎনরম্বা ফরগনি। অঙম্বনা চানবীরগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: মায় পাকচৌ হায়বা লৈরে, খনবদুমক মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা পাঙবা য়ারগনি অমদি লাইবক ফগনি। নুংঙাইতবা পাউদি তাগনি-হেন্নদি থাজরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মকর: অনম তানবা অমদি হোয়া ফবা মতাং চারোই। ঙসিসু পুক্লিং ফাথনা লৈখো। অখঙ অহৈ ৱাতান্নবা তনগনু অমদি অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনখিনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মীগী অৱাবা খঙবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: ইকায়বা নংবা য়াবা কোকচরে, নচা-ননাইগী লমদসু মায় পাক্কনি, থবক থৌরম মওং তানা অদুম পাঙগনি। হেন্না আশা চাওবদি মতাং চাখিরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: মীচঙ ৱাৎলরোই, শেন্দোং চাওনা ফংলনি, য়েৎনরম্বা কোক্লনি, চাদিং হন্থবা ঙল্লনি। লান্না পাওথোকপিবা য়াবা, অনীংবা থবক পনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

অঙাংদা তূম্বা ৱাৎপনা

হকশেলদা পীরিবা খুদোংচাদবশিং

পীক্লিবা অঙাংশিংদি নুমীৎ খুদিংগী মপুং ফানা তূম্বগা লোয়ননা নুংথিলদসু ঙাইহাক-ঙাইহাক তূম্বা মথৌ তাই। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদো বোল্ডরনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিংদি কেলোরি হেন্না চাশিনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেনগৎলকই।

ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা য়ুনিভর্সিটি অসিগী এলসা ম্যুলিন্সনা হায়খি, স্কুল কাবগী চহী মতাং য়ৌরক্কদৌরবা অঙাংশিং তূম্বা ৱাৎলবদি তুংগী পুন্সিদা কা-হেন্না নোয়বগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লি। তূম্বা ৱাৎলবদি কেলোরিগী চাং হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি।

মশাগী চহী ৩ অমসুং ৪ শুরবা অঙাং খরদা রিছার্চরশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা ষ্টদি তৌরম্মী। অঙাংশিংবু নুংথিল তূমহন্দবগা লোয়ননা নুমীদাং খরা থেংলপ তূমথহল্লম্মী। মতৌ অসুম্না তূম্বগী চাং ৱাৎপা অঙাংশিং কেলোরিগী চাং চাদা ২০, চিনিগী চাং চাদা ২৫ অমসুং কার্বোহাইদ্রেট চাদা ২৬ হেঞ্জিন্না চাশিনবা থেংনখি। থংনবা নুমীৎতা অঙাংশিং অদুবু মপুং ফানা তূমহনবা মতমদা চিনি, কেলোরি অমসুং কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হন্থনা চাবা থেংনখি। ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদো বোল্ডরগী এসিস্টেন্ট প্রোফেসার মোনিক লা বরজ ৱানা হায়খি, স্কুল কাবগী চহী মতাং য়ৌরক্কদৌরবা অঙাংশিং তূম্বা ৱাৎলবদি কান্নদবা হীদাক হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই। ঙসিগী মীরোলদা অনোয়বা অমসুং মশীং হেনগৎলকপগী মরুওইবা মরমশিংগী মনুংদা মপুং ফানা তূমদবা হায়বসিসু অমনি।

রিছার্চরশিংনা মমাঙদা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমদা চথখিবা ষ্টদিশিংগী রিজল্ট চাংদম্নদুনা য়েংখি। হীরম অসিগী মতাংদা এলসা ম্যুলিননা হায়খি, মীওইবনা তূম্বা ৱাৎলবদি কেলোরি, চিনি, কার্বোহাইদ্রেট অমসুং ফেট য়াওবা চীঞ্জাক হেঞ্জিন্না চাশিল্লি হায়বা ময়েক শেংনা খঙলে।

মালেমদা অনোয়বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী মতাংদা মখা তানা থিজিল্লবা মতুংদা পরদ্যু য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, সিজারিয়ন সেক্সনদা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিং তুংগী পুন্সিদা কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা রিছার্চর অমন্দা ভিয়লনা হায়খি, অঙাং অমা নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক অসি মমা অদুগী হকচাংগী ফীভম অমসুং করম্বা মওংদা অঙাং উনখিবগে হায়বদুগা নক্লবা মরী লৈনৈ। মমাগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবগা লোয়ননা থাঙ থারগা সিজারিয়ন সেক্সনদা পোকপা অঙাং ওইরবদি অঙাং অদু কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই।

অমন্দা ভিয়ল অমদি মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৭ তগী কুমজা ২০১৪ ফাওবা মমা ৫৭ অমদি মখোয়না পোকপা অঙাংশিংগী মরমদা কুপ্পা য়েংশিল্লম্মী। অঙাংশিং অদুনা মশাগী চহী ৫ শুরকপা ফাওবা কুপ্পা য়েংশিল্লবা মতুংদা অমন্দা ভিয়লনা হায়খি, বি এম আই ৱাংবা নুপীশিংদা থাঙ থারগা অঙাং উনবা তারবদি অঙাং অদু তুংগী পুন্সিদা কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। মমাগী বি এম আই ৱাংবগা লোয়ননা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংনা চহী ৫ শুরকপা মতমদা চাদা ১০ গী চাংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই।

মালেমগী ওইনা থাঙ থারগা অঙাং উনবগী চাং ৱাংখৎলকপগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়খি, মহৌশাগী ওইবা মওংদা অঙাং উনবা তারবদি অঙাং অদু মমাদা য়াওবা অফবা বেক্টিরিয়াদা এক্সপোজ তৌবা মরম্না ইম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎলকই। অদুবু থাঙ থারগা অঙাং উনরবদি অফবা বেক্টিরিয়াদা এক্সপোজ তৌনবগী খুদোংচাবা ফংদে। হায়রিবা বেক্টিরিয়া অদুনা অঙাংগী ইন্টেষ্টাইনদা চঙখ্রগা ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহনবা অমসুং মেটাবোলিজমদা মতেং পাংই। থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংদি খুদোংচাবা অসি ফংদবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপগা লোয়ননা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরকই।

ৱর্ল্ড হেল্‌ঠ ওর্গনাইজেসনগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না তঙাইফদবা মতাং নৎত্রগদি য়ারিবমখৈ মহৌশাগী ওইবা মওংদা (নোর্মেল দেলিভরি) অঙাং উননবা হোৎনগদবনি হায়রি। মালেমগী মফম অয়াম্বদা অনোয়বা অমদি অরূম্বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী চপ চাবা মরম খঙদোক্লবা রিছার্চরশিংনা মখা তানা থিজিল্লি।

'অমেরিকান জর্নেল ওফ পেদিয়াট্রিক্স'তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, অনোয়বা অঙাংশিংগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা য়াই। মদুনা মরম ওইরগা ব্রেনদা অকায়বা থোকহনবদগী মহৈ-মশিন তম্বদা খুরৌ থাংই। ন্যুয়োর্কতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ রোচেষ্টরগী মার্ক বি লেন্দে অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা চথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, অনোয়বা অঙাংশিং হাইপরটেন্সনগী রিস্ক ৱাংবগা লোয়ননা স্লিপ এপনিয়া অমদি অতৈ তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকপা য়াই। স্লিপ এপনিয়া হায়বসি তূম্লিঙৈদা ঙাইহাক ঙাইহাক নিংশা শ্বর হোনবা লেপখিবগী থৌওংনি।

রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১০ অমদি ১৮ গী মনুংদা লৈবা অঙাং ৭৫ দা অনোয়বা অঙাংশিং বি পি ৱাংবগী রিস্ক মায়োক্লবগা লোয়ননা মহৈ-মশিন তম্বদা শোথৈ হায়বা খঙলকখিবনি। বি পি ৱাংবা অঙাংনা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই ৱাৎপা মরম্না মহৈ-মশিন তম্বদা শোথবনি হায়রি। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা য়ুম্ফম ওইরগা অঙাংশিংবু মহৈ-মশিন তম্বদা খুদোংচানব-গীদমক বি পি হন্থহন্নবা থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তাবরা হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা হোৎনরি।

তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিং কেলোরি, চিনি, কার্বোহাইদ্রেট অমদি ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপদগী বি পি ৱাংখৎলক্তুনা মহৈ-মশিন তম্বদা শোথৈ হায়বা ৱাফম অসি হন্দক্তা 'জর্নেল ওফ পেদিয়াট্রিক্স'তসু ফোঙলকখিবনি।

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