নম্বাশিংগী অখন্নবা কাখল : – নম্বু ফাল

ঙসি অহিং লেল্লে, নুমীৎ অমা চৎখ্রে, শম পুনশিল্লু দেবী ইফা ফারিবদো। দিসেম্বর ১২ অমা হৌখ্রে, দিসেম্বর ১২ অমা লাক্লে- কাউরব্রা ? থাজবেরা শম পুনগানি হায়বা? নীংব্রা নুমীৎ অসি লাক্কনি হায়বা ? - লময়ানবা হিজম ইরাবত

– ‘‘মুনা ঙাংবা গুলাপ’’ –

হান্নগী মখা...

মীওইবদা ঈশ্বরনা শক্তি মঙাখক পী-উবা, তাবা, মনম নন্বা, শোকপা, মহাও তংবনা অকোয়বদা লৈরিবা পোৎশকশিংবু মশক খঙনবা হোৎনবদা মতেং পাংই। অদুবু যুবরাজদি মীৎ খুমজিল্লে, না মেনশিল্লে, শোক্ল-শম্লবসু য়ারোইদৌরি, মহাও তংবগী ওইথোকপসু লৈতে; শুপ্পতগী মনমদা খঙগদবতা মঙাইরে। যুবরাজনা মজা ইবেম্মা লৈহাওগী মনম খঙবা ঙমগদ্রা হায়বসি প্রজাশিংনা হংনরিবা ৱাহং’মনি।

হায়নখিবগী মতুংইন্না মীয়াম্না চোল্লবা দরবার ময়াইদা নীংথিনা যুবরাজগীদমক্তা শেম-শারবা সিংহাসন অমদা যুবরাজদু মীৎ খুমজিল, না মেনশিল্লগা ফমহল্লি। মচা ইবেম্মা অহুমদু মানা মানা পামজবা লৈ অমমম পায়রগা যুবরাজগী মনক্তা চঙশিন্দুনা লৈ অদু পীগদবনি। স্বয়ম্ভর শিল-লাঙলিবা ফম্লাইবদুনা মচা ইবেম্মা য়াইমা সনারৈবু ইহান হান্না লৈ পীনবা হায়বদগী সনারৈনা যুবরাজগী মনাক্তা চঙশিন্দুনা মখুৎ তিংথোক্তুনা ঙাইরিবী যুবরাজগী য়েৎথংবা খুত্তা পীরে। মথংদা মজা ইবেম্মা অহল কবোক্লৈনা চপ মান্ননা যুবরাজগী মনাক্তা চঙশিন্দুনা ওইথংবা খুৎতা পীরে। ইকোন কোনবদা লৈহাওনা মুনা ঙাংবা অদর গুলাপ’মা যুবরাজগী মনাক্তা চঙশিল্লগা যুবরাজগী চরন্দা কৎলে।

ফম্লাইবা অমনা যুবরাজদা পুল্লিবা মীৎ, মেল্লিবা নাকোংদু মথং মথং লৌথোকই। লৈবাক নিংথৌ, অঙম অথৌ, ফম্লাইবা, তীল্লিবা মীয়মা তুমীন তুমীন যুবরাজগী পাউখুম ঙায়নৈ। যুবরাজনা মখুৎ য়েৎতা ওইদা লৈরল্লিবা শিঙেল লৈরাংশিংদু অমমমতা ওইনা লৌখৎতুনা মনম নমজৈ, লৈরাংগী লৈনমদগী অহেনবা করি য়াওবগে হায়না। অরোইবদা মখোঙ মথক্তা লৈরিবা মুনা ঙাংবা অদর গুলাপতু লৌখৎলগা মনম নন্ম-নন্মগা খোঞ্জেল হৌনা হায়রকই, “মজা ইবেম্মা লৈহাওগী মনম্না অহুমশুবদা পীবা গুলাপকী লৈনমসিবু নক্ষৎলে।” তীল্লিবা মীয়ামশিংদুনা খুবাক খুদুনা হরাওনৈ। লৈহাওনদি খঙই তাৎ তৌবা যুবরাজনা মনম নমশিন্নদুনকা তাৎ তৌরিসে। চেকপল অহোবা মনাক্কী ঐনা খোইদাজবা মুনা ঙাংবা পোমশাৎনবা গুলাপনি হায়বসি খঙনা খঙনা।

❐ আর কে নরেন্দ্র

অয়ুশমান ভারতকী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৩ (ঐচ এন এস) : ইন্দিয়াগী শোথরবা মীয়ামদা অফবা হেল্থকেয়র ফেসিলিটিজ পীনবগী পান্দমদা হৌদোকখিবা অয়ুশমান ভারত-প্রধান মন্ত্রি জন অরোগ্যা যোজনানা চহী ৪ মপুং ফারকপগা ঈরোয়নবা ইন্দিয়া পুম্বদা পাঙথোক্লিবা অয়ুশমান ভারত দিবস ঙসি বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনসু দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন বিষ্ণুপুরগী মীৎয়েং মখাদা দিষ্ট্রিক্ট হেল্থ সোসাইটি বিষ্ণুপুরনা শীন্দুনা ক্যাম্বা নীংশিং শঙলেন, বিষ্ণুপুরদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসিগী থৌরম অদুদা দি সী বিষ্ণুপুর এল বিক্রম; এস পি বিষ্ণুপুর এন হেরোজিৎ মৈতৈ; এ সী টু দি সী বিষ্ণুপুর ইজাজ হাসন অমসুং সী এম ও বিষ্ণুপুর ডা. এল রাইচন্দ্রনা থৌরম মপু ওইখিবগা লোয়ননা দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসরশিংসু শরুক য়াখি।

চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা দি সী বিষ্ণুপুর এল বিক্রমনা হায়খিবদা, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা স্কিম অসি লোঞ্চ তৌখিবা নুমীৎতগী বেনিফিসরি ৬৫১৪দা গভর্ণমেন্টকী শেনফম লুপা ক্রোর ৮.৮৫ চঙনা ফ্রী হোস্পিটালাইজেসন ট্রিটমেন্ট পীখ্রে। দিষ্ট্রিক্ট অসিগী ওইনা স্কিম অসিগী মখাদা কান্নবা ফংবা য়াবা বেনিফিসরি ৬১,৩০৭ লৈ। মসিগী মনুংদা হৌজিক ফাওবগী ওইনা ৩৭,৯৮২দি এনরোল তৌবা ঙল্লে। লেমহৌরিবা ইলিজিবল বেনিফিসরিশিং অসি অথুবদা এনরোল তৌনবা দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসননা মেদিকেল দিপার্টমেন্টকা খুৎশম্নরগা কন্না হোৎনগনি। ঙসিমক পাঙথোক্লিবা পেন্টিং অমদি স্লোগান রাইটিং কম্পিটিসন অসিসু স্কিম অসিগী মতাংদা অঙাংশিংদা এৱেয়র্নেস পীবা প্রোগ্রাম মখল অমনি হায়খি।

দি সীনা মখা তানা স্কিম অসিগী খুদোংচাবা ফংবা য়ারবা তোঙান তোঙানবা সেক্তরশিংদা লৈরিবা মীয়াম্না ঙসিমক এনরোল তৌদুনা কান্নবা অসি লৌবীহৌ হায়না আপীল তৌখি।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী তোঙান তোঙানবা স্কুল কয়াগী মহৈরোয়শিংনা শরুক য়াখিবা ওন-স্পোট স্লোগান রাইটিং অমদি পেন্টিং কম্পিটিসনসু পাঙথোকখি। সিনিয়র এন্দ জুনিয়র কেটগোরি অনী খায়দোক্তুনা পাঙথোকখিবা স্লোগান রাইটিং অমদি পেন্টিং কম্পিটিসন অদুদা তোপ ৫ তাখিবা মহৈরোয়শিংদা সর্টিফিকেট অমসুং অচন্বা খুদোল পীদুনা মখোয়গী পূক্লিং থৌগৎখি।

মণিপুরদা দিভেলপমেন্টগী মায়কৈদা চাওনা অহোংবা লাক্লিবসি অমুক্কা হেন্না খোঙজেল য়াঙনা চাওখৎনবা হোৎনমিন্নসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সোইবম অরবিন, শক্লাইরবা শৈশকপা

‘হৌখ্রসনু অহিংসিমা, ৱাখলনদি খল্লি, নঙদি থাজনি, নুংশিবি নঙসে ঐগীনি, ইমিৎসিনা উরিবা, উনিংবা মায়থোংনি, নঙগী নুংশিবদা ঙাওরবা, শাৎকায়রে, চৎলিবা মতমগী খোঙচৎ, ঙল্লদি ফাজৌ, হো নোংদম্বা, শিখরো হায়বরা, অঙৌবা লৈচিলনা, হায়রম্মু, ঐদি থম্মোয় কায়হৌরে, লুকথদুনা, মিকুপ শিগিদমক্তা, মৈশা ওইরে, তুমথরোনে থম্মোয়, হুগী তিঙখঙ, হংলনু, পিরাং নঙসু, অহোংবা নাইবা, ৱাহৈ অমত্তসু, ঈরৈ, শোকহল্লোই-শোকহল্লোই, ঐদি থম্মোয় পিখ্রে’ নচিংবা মীওইবগী থম্মোয়বু হুবা ঙম্বা ঈশৈ ঙসিগী মীরোলশিংগী থম্মোয়নুংদা শক্ল-শোনরল্লোইদবা কনাবু লৈরমগনি।শৈশকপা অসি কননো হায়বসি মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফমনি।

লমদম অসিগী নহাশিংগী থম্মোয়গী ঈহুলগা মতম পুম্নমক্তা শাগোন্নদুনা লৈরিবা অৱা-নুংঙাই কাউথোকহনবা ঙল্লিবা খোয়থুম্নরবা খোঞ্জেলগী মপু অমসু ওইরিবা শৈশকপা সোইবম অরবিন শগোলবন্দ তেরা লৌখাম লৈরকতা লৈবা সোইবম ববলু অমদি সোইবম ওংবী ইবেথোইগী মচা অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী ইহান হান্না ফংজবা মচানি। অহল-নহা খায়দনা মীপুম খুদিংমক্লা য়াম্না পাম্না তানরিবা শৈশকপা অরবিন অঙাং ওইরিঙৈ মতমদগী হৌনা অদুমক ঈশৈ শকপা য়াম্না পাম্না হৌরকখি। মহাক ঈশৈ তম্না-তম্না ঈশৈ কয়া শক্তুনসু অদুমক লাকখি। মহাক্কী অপোকপা ববলুসু ঈশৈ য়াম্না পামজবা মীশক অমনি। অপোকপনসু অরবিনবু অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা ঈশৈ অদুমক তাকপী-তম্বিদুনা লাকখি। শক্লাইবা লমদম অসিগী শৈশকপা ওজাশিংদা অহানবা ওইনা ঈশৈ তম্বা অসি ওজা শঞ্জেনবম বঙ্কিমচন্দ্রদা তম্লকখি। লোয়ননা ওজা য়ুম্নাম চন্দ্রমোহোনদা হিন্দুষ্টানী ক্লাসিকেলগী ওইবা ঈশৈশিং তম্লকখি। ওজা জিতেনদা ভোইস কলচর অমদি ওজা বিদ্যাপতিদা গজলগী ওইবা শৈশকসু তম্লকখি। মপুবোকথোকপা খুন জোয়কুমারনসু ঈশৈ তাকপী-তম্বিরকখিবদা নত্তনা লমজিং-লমতাকপীবগী থবকসু মপুং ফানা তৌবিরকখি। অরবিন শঙ্গিত বিশারদসু য়াম্না ঙন্না লোয়শিনখি লোয়ননা মহাক লাইফ সাইন্সতা এম এসসীসু লোইশিনখ্রে। মহাক্কী মবোকসু শক্লাইবি আর্টিষ্ট অমনি। রাঞ্চিদা পাঙথোকখিবা য়ুথ ফেষ্টিবেলদা লাইট ভোকেল সোলো কম্পিটিসনদা অহানবা মনা ফংলকখি।

মহাক্কী হোৎনজমন অমদি মীয়ামগী মীনুংশিগী থৌজালনা ১১শুবা ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দকী বেষ্ট মেল প্লে বেক সিঙ্গর, ত্রিপল এস মনিফাগী এৱার্দ অমদি নোংইন ম্যুজিক এৱার্দ অনীরক ফংখিবসু লৈখ্রে। লাইবক ফবদগী ঈশৈ শকপা ঙম্নবগী তাইবঙমপুনা থৌজাল খরদি অদুমক পীবিরম্মী অদুবু তাইবঙমপুনা খুদোল ওইনা পীবিরল্লগসু হোৎনবা য়াওদ্রগদি মদুগী কান্নফম লৈরোই। মরম অদুনা লম্ অসিদা শক্লাইবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া অমদি ফজনবগীদমক্তা অমদি খোঞ্জেল লৈনবগীদমক প্রেক্টিস কয়া অমা ওইবা ক্লাস কয়া অমা তম্লগসু পানবা ঈশৈ অমা ওইনবগীদমক অমা ওইনবা হোৎনবদা চিঞ্জাক চানিং-থক্লিংবা কয়া থাদোক্তুনা নারকপনা তিন য়োৎপা য়াদবদগী শকপা কয়াসু য়াওখি। ঈশৈ শকপা অসিদা শক্লাইবা মীশক ওইবা ফংনা ষ্ট্রগল কয়া অমদি তৌরকখি। পোক্লবনা ফাইনান্সিয়লগী ওইবা থেংনরকখি। অদুবু ঈশৈ পামজবা ওইবা অমদি সপোর্ট মপুং ফানা তশেংনা মীয়ামগী থৌগল হায়নসু পাউচে অসিদা মহাক্ল মতম পুম্নমক্তা ঈশৈদা অহোংবা অমত্তা লৈতে অদুবু মতম-মতমগী ওইবা মীওইশিংনা পাম্নবা শৈহেক অদুদা অদুমক চৎনখিবনি। তশেংনা হায়রবদা ঈশৈগী ওইবা বেসিক্তা অহোংবা লৈতে। মচু কয়াগী লংলাশিং অমদি মখল-মথেল কয়াগা লোয়ননা তোঙান-তোঙানবা লংলা কয়ানা পুনশিল্লগা শেম্বা মরম্না ঈশৈগী মহাও তোঙানহল্লি অমদি মগুনসু হেনগৎহল্লি। মরম অদুনা মপান নায়দ্রবা ঈশৈগী শক্লোন অদুমক মতম-মতমগী ওইনা মীওইবগা শাগোন্নদুনা লৈখিগনি। অদুবু থৱায় পানবা ঈশৈ হায়রগদি মীওইবগী থম্মোয়দা পানবা ঈশৈ অদুবু ওইগনি। অরবিনগী খ্বাইদগী পামজবা শৈশকপদি অরজিৎ অমদি অসেম অমরজিৎনা ওইরি। মখোয়গী থাক য়ৌনবা হোৎনগে হায়বসি মহাক্কী অনীংবা অমদি অপান্বনি।

মীশক অমা ওইনবা থেংনখি। খোন মতম শাংনা ফনা তৌদবদি য়াদে। ম্যুজিক্কী মীয়াম্না পাম্বা থৱায় ভর্সটাইল ওইবা সিঙ্গর কয়া অমা কত্তুনা হোৎনরকখি। খৌনাউ চাক-চাদনা ঈশৈ পাম্বা অমদি লম্ ঙম্নবগীদমক অঙকপা ইচম-চম্বা ইমুং অমদা অৱাবা কয়া অমসু ইমুং-মনুং অমা তৌবিরকপদগী ঙসি তৌবা ঙমজরিবনি। ফোঙদোরকখি।

লৈবাক মীয়ামগী ঙসি খজিক থৌগল তৌবা ঙমজরিবা অসি অহানবদা অপোকপা অমদি অপোকপীগী থৌজালগী মহায়নি। অনীশুবদা ঐহাকপু ঈশৈ তাকপী-তম্বিরকখিবা ওজাশিং, তোনি অহৈবম, রনবির থৌনানচিংবা সীনিয়র আর্টিষ্ট কয়া অমদি ঈশৈ পাম্না তাবিরিবা লৈবাক মীয়ামগী থৌজালনা ঙমজবনি হায়না ফোঙদোরকখি। মখা তারকপা পুন্সিদা ম্যুজিক কম্পোজর অমা ওইনা অমদি ম্যুজিক স্কুল অমা হাংদোক্তুনা হৌরক্লিবা অঙাংশিংদা খঙজরিবা-হৈজরিবা খরদং ওইরবসু খুদোল তমজরমগে হায়না খল্লি। হৌরক্লিবা নহাশিংনসু তাইবঙমপুনা পিথোরক্লিবা মগুন অদুবু ঙাক্লা চৎতুনা হোৎনবা কনবা অমগা লোয়ননা তম্বা-থিজিনবা লেপ্তুনা য়াম্না ফজবা পোৎশক অমা পুথোকপা ঙম্নবা হোৎনহন্নিংই। মণিপুরগী ম্যুজিক অতাংবনি, তাংলবা ঐখোয় পুম্নমক্কী ওইরিবা মণিপুরী ঈশৈশিং অসি অমুক হেন্না চাওখৎনবা ঐখোয় পুম্নমক্লা অমত্তা ওইনা হোৎনমিন্নবা মথৌ তারি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা পাউচে অসিদা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

সোসল মোবিলাইজেসন কেম্প্যেন জিরিবামদসু পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৩ (ঐচ এন এস): চৎলিবা থা সেপ্টেম্বর ৭তগী হৌদুনা পাঙথোক্তুনা লাক্লিবা সোসল মোবিলাইজেসন কেম্প্যেনগী থৌরম জিরিবামদসু মণিপুর ষ্টেট রুরেল লাইভলিহুদস মিসন (এম এস আর এল এম)গী লমজিং-লমতাক্কী মখাদা ব্লোক মিসন মেনেজমেন্ট য়ুনিট জিরিবাম সী দি ব্লোকনা প্রমোট তৌরিবা ভিলেজ লেভেল ফেদরেসন (ভি এল এফ)শিংনসু মাগী মাগী খুঙ্গংশিংদা পাঙথোকপগী শরুক অমা ওইনা ঙসি জিরিবামগী কদমতালাদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুগী মনুং চন্না ভি এল এফকী এস ঐচ জিশিংনা খন্ন-নৈনরবা মতুংদা রেল্লি অমসু চৎতুনা খুঞ্জাশিংদা সোসল মোবিলাইজেসন কেম্প্যেন পাঙথোক্লিবা অসিগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোকশিং খঙহনখি। সোসল মোবিলাইজেসন কেম্প্যেন অসি পাক্তক্লনা তৌরিবগী নুংগী ওইবা ৱাখল্লোনদি ইন্দিয়াদা এস ঐচ জি য়াওবা য়ুমথোঙ ক্রোর ১০ শুহনবা, এস ঐচ জি য়াওবদি য়াওরগা য়াওদ্রিবশিংবু এস ঐচ জি য়াওহনবা অমদি ভি এল এফনা কোল্লিবা খুঙ্গংশিংদা, য়ুমথোঙ খূদিংমক্তা এস ঐচ জি য়াওহন্দুনা লায়রবগী চৈথেংদগী হন্থহনবা হায়বনচিংবা পান্দমদা পাঙথোকপনি।

থৌরম অসিগী শরুক অমা ওইনা অপূনবা নিংঙোল লূপ ভি এল এফ কদমতালা; মগুনলৈবী ভি এল এফ উচাথোল; শেম্থোক লৈবী ভি এল এফ গুলারথোল; জিরি ইমা ভি এল এফ হরিনগর; থৌনা লৈবী ভি এল এফ লৈঙাংপোকপী; হিংমিন্নসি ভি এল এফ হিলঘার্দ; নোংপোকঙানবী ভি এল এফ কমরঙ্গা; লৈমা লূপ ভি এল এফ নিংথেম্বম; থৌনা লৈবী ভি এল এফ চম্পানগর; অপূনবা নুপী লূপ ভি এল এফ মোংবুং অমসুং ইমা লূপ ভি এল এফ চীংদোং লৈকায়নচিংবা হায়রিবা জিরিবাম ব্লোক্কী ভি এল এফশিংনা চাউনা শরুক য়াদুনা সোসল মোবিলাইজেসন কেম্প্যেন পাঙথোক্লি। এন আর এল এমগী পাউতাক্কী মতুংইন্না জিরিবামদসু এম এস আর এল এমনা প্রমোট তৌবা ভি এল এফ ১১না মায় পাক্লা য়ুমথোঙ খূদিংমক এস ঐচ জি য়াওহনবা হায়বগী পান্দমদা ব্লোক মিসন মেনেজমেন্ট য়ুনিট জিরিবাম সী দি ব্লোক এম এস আর এল এমগী ব্লোক মিসন মেনেজর ৱাহেংবম প্রেমচান্দ অমদি এস ঐচ জিগী থৌগায় পুরিবী লুচিংবশিং য়াওনা থৌরমশিং অসি পাঙথোকখিবনি।

লাংবন হৈথা-লৈথা তমগনি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৩ (ঐচএন এস): থৌবাল মল্টিপর্পজ প্রোজেক্ট নেগ্লেক্টেদ এরিয়া এগ্রিকলচরেল দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (তম্নাদো)না কুমজা ২০২০দগী হৌদুনা লৌমী-শিন্মী মীয়ামগী কখোত্তুনা লম্লাই মায়কৈগী লৌবুকশিংদা ঈশিং ফংহন্নবা হোৎনবীরম্বা লোয়ননা লোয়লম লৈঙাক অমদি নিংথৌ লৈঙাক্কী মায়োক্তা লেপ্তুনা লৌমী-শিন্মী মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক থৱায় খুবাক্তা হাপ্তুনা হোৎনবীরম্বা লাইওইখ্রবা ইপা-ইপু, ইমা-ইবেলশিংগী মফমদা লাংবন হৈথা তম্বগী থৌরম অমা থা অসিগী সেপ্টেম্বর ২৫ নোংমাইজিং নুমীৎতা ৩লকশুবা ওইনা ইতম থোংগী মখা থংবা ইতীনফমদা অয়ুক পুং ৮ তাবা মতমদা লাংবন হৈথা-লৈথা তমগনি হায়না তম্নাদোগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি এল রঘুমনিগী চেরোলনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪।০৯।২০২২ ইং, থাংজ;
লাংবনগী ২৯ নি পানবা।

মেষ: মীকোক থোংবা পান্নদি মায় পাক্কদবা, নচাক নরল চাওখৎপা অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎপা নুমিৎনি। হেন্না আশা চাওবদি মাঙগনি, মরুপ লোয়নবা কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: খোইরাংবা/ফিংবনা নুংঙাইফম খঙদবা, চিন য়াওরুরসু চোপ্পা য়াবা নুমিৎনি। য়ারদি মতম হৌহনখো-নুংতিগী পাঙবা থৌ নত্তনা নাইতোম থৌ পাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: ঈকায়খুম্নবা ফংগদবা নুমিৎনি, মরুপ-মপাংশিং লোয়নবা অমদি মখোয়গী মতেংনা কান্নবা ফংজৌ হায়বা লৈ। ইমুংদা ৱাখল তান্নদবনা থবক পনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: মরুপ/মীয়ামগী মতেং ফংউ হায়বা লৈ-মখোয়গা লোয়নরগা অরুবা থবক পাঙবা য়াগনি। কল্লক য়েংথিবা খরদি হান্নগুম লৈ-অচুম্বতং পায়নবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: ঙক কনবা অমদি নাইতোম খন্থদনা ৱারেপ লৌরুরদি মরুওইবা লন ময়েং তাগনি। মরুপ-মপাং অমদি নথক থোংবগী মতেং লৌরদি অরুবা পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং পেঞ্জগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: নঙগী মীনি খঙলবশিংগা লোয়নবা/মখোয়গী ৱা তাবা য়াম্না কান্নগনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি ৱাখল থোকপা ৱাৎপনা থৌয়াম পুদবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- কিবা/চিংনবা থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: হান্নগুম হন্থবা লোয়নবনা মাঙজগনি, অফা-অপুন্নগদবা থবক্তা য়াওরুনু। লাইবক ফবনা অনৌবা থৌরম পাঙগনি, ৱাখল থোক্কনি, শেন্দোং য়াম্না লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: ফংগে খন্না তানবা থবক্তা নীংহন্নগনু-মায় পাকপা হায়বসি নঙোন্দা লৈরে। পাউদি নুংঙাইবা তাগনি, মীয়ামগা লৈনবা মরীসু হেন্না ফগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: অয়েৎপা অমত্তা লৈররোই। চিংনবা লৈতনা খুৎচাও থাবা য়ারগনি, ইমুং-মনুং ৱাতান্নবসু য়াম্না চাওখৎকনি, মীংচৎ পান্নসু ফংগনি, নচা-ননাই চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: অয়েৎপা/খুরৌ পল্লৌবা য়ান্মী-খাঙবা কল্লু অমদি থিবা হুন্বা কন্দবা তৌগনু। মীয়ামগী থবক পাঙবদি মায় পাক্কনি, নচা-ননাই লোয়ননা পাঙবসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। পাউসু নুংঙাইবা তাগনি, লৌশিং থোক্কনি, পল্লন্বা শেল-থুমসু ফংবা য়াবা লৈরে। মরুপ/অঙ্গম্বনদি চানবীবা ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈরাং পুগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

মিন: য়েক্লবনা ইমুং-মনুংদা ফাওবা অকায়বা পীরবসু নীংবদি থুংগনি অমদি শেল-থুমগী লমদা কান্নগনি। নোল্লুক্লা অমদি ঈরাং পুদনা চৎলদি মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

মনা-মশিং হিংনা

চাবগী অফবা নৎত্রগা ফত্তবা খঙজিনসি

মনা মশিং হিংনা চাবনা হকচাংগী অৱান্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা কান্নবা ন্যুট্রিয়ন্ট পুম্নমক হকচাংনা লৌশিনবা ঙম্মী হায়না মীওই অয়াম্বনা থাজনৈ। অদুবু ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোম (আই বি এস) নৎত্রগা অতৈ দাইজেষ্টিভ প্রোব্লেম মায়োক্লবা মীওইশিংদি অহিংবা মনা মশিং অমত্তা চারোইদবনি হায়রি।

অহিংবা মনা মশিং চাবনা তুম্বা ঙমদবগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লহল্লকপা য়াই। ইটলিদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ বোলেগনাগী প্রোফেসার জিওবানি বারবরানা হায়খি, চীঞ্জাক মখল খুদিংমক থোংলবা মতুংদা হকচাংনা তুমহনবদা লায়না থোকই। মনা-মশিং ওইরবসু থোংলগা চাবনা ফবা হেল্লি। খ্বাইদগী ফবদি থাউদা তাউবা-ঙৌবগী মহুৎ ইচম চম্না ঈশিংদা ফুৎলগা চাবনি।

মনা মশিংদা পকপা মহিক মতাই পুম্নমক থোংবদা লোয়না শিখিবা মরম্না চাবদা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইদে। ঈশিংগী মতাংদদি লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং থকপনা খ্বাইদগী ফবা হেল্লি। কালেনথাগী শারবা মতমদা ওইরবসু রেফ্রিজরেটরদা হাপ্পা অঙ্গংবা ঈশিং থকপগী মহুৎ লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং ওইনা থক্কদবনি। মসিনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি। লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং থকপনা ঈগী ঈচেল ফগৎহনবগা লোয়ননা হকচাং মনুংদা তুংশিন্দুনা লৈবা অমোৎ অকায় অমদি ফেট পুম্নমক লৌথোকখিবদা মতেং পাংই।

খোঙ হাম্বা চাং নাইদবা অমসুং পূক নাবগী থৌওং অসি অয়াম্বা মতমদা ঐখোয় ঐখোয়না চাবা থকপগী মওং মতৌগা নক্লবা মরী লৈনৈ। চাবা থকপগী মওংদা অশোয়বা লৈরবদি ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোম (আই বি এস) ওইহল্লকই হায়রি।

লার্জ ইন্টেষ্টাইন (কোলোন) দা অশোয়বা লৈরকপদগী খোঙ হামথবা, পূক নাবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা, পূক নুংশিৎ কাবা নৎত্রগা পূক কংখৎপগী থৌওংবু ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোম হায়না খঙনৈ। মীওইবগী ইন্টেষ্টাইনদা মহিক মশিং থীঙমদনা লৈ। মসিনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংলিবনি। হায়রিবা মহিকশিং অদুদা অকায়বা পীগদবা থৌওং লৌখৎলুরবদি ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোম ওইহল্লকই। ইটলিদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ বোলোগনাগী প্রোফেসার জিওবানি বারবরানা হায়খি, কনাগুম্বা মীওই অমগী ইন্টেষ্টাইনদা লৈবা মহিক হেনগৎলকপা নৎত্রগা হন্থরকপা মতমদা ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোমগী খুদোংচাদবা থোকহল্লকই।

মহাক্লা হায়খি, ইন্টেষ্টাইনদা লৈরিবা মহীকশিংগী মনুংদা কান্নবা অমসুং কান্নদবা হায়দুনা মখল অনী খায়দোকই। কান্নদবা মহীক মশিং হেনগৎলক্লগা কান্নবনা মশীং হন্থরকপা মতমদা ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোম ওইহল্লকই।

হকচাংদা অনাবা অমা লৈরকপা মতমদা ফহন্নবনি হায়দুনা চারিবা এন্টিবাইওটিক্সনা ইন্টেষ্টাইনদা লৈবা অফবা মহীক হাৎতোকখিবদগী খুদোংচাবা অসি ওইহল্লকপসু য়াওই।

য়ুরোপিয়ন সোসাইটি ওফ ন্যুরোগ্যেষ্ট্রোএন্টরলোজি এন্দ মোর্টিলিটিগী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা জিওবানি কারবরানা লুচিংবা রিছার্চর কাঙবু অমনা থিজিনবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী ফ্লোরিদাগী মনুং চনবা ময়ামিদা পাঙথোকখিবা গট মাইক্রোবাইওটা ফোর হেল্থ ৱর্ল্ড সমিটতা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি পুথোরকখি।

লার্জ ইন্টেষ্টাইন (কোলোন) দা অশোয়বা লৈবদগী ওইহল্লকপা ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোম হায়বসি মীওইবনা তোয়না মায়োক্লরিবা খুদোংচাদবা অমনি। মসিনা মরম ওইরদুনা পূক নাবা, নুংশিৎ কাবা, পূক কংখৎপা, খোঙ হামথবা নৎত্রগা খোঙ হাম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লহল্লকই। চাবা থকপগী মওং শেমদোকপগা লোয়ননা পুন্সি মহিং হোংদোক্লবা মতমদা ইরিটেবল বাৱেল সিন্দ্রোমগী লায়ওং তপ্পা তপ্পা হন্থরকই। কনাগুম্বা মীওই খরদি হীদাক লাংথক চাবগী মথৌ তাবসু য়াওই।

লায়ওং উৎথোরকপদা মী অমগা অতোপ্পা মীওই অমগা মান্নদে। খ্বাইদগী তোয়না উৎথোরকপা লায়ওংশিংদি পূক নাবা, নুংশিৎ কাবা, পূক কংখৎপা, খোঙ হামথবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা অমসুং খোঙ হাম্বদা অনঙবা মহী য়াওরকপা অসিনচিংবনি। লায়ওং হায়রপ মান্নবা অতৈ অতোপ্পা লায়না কয়ামরুম লৈবা মরম্না হীরম অসিগী মতাংদা নীংথিনা খঙ-হৈরবা ডোক্তর অমগা তান্নবা মথৌ তাই। খুদোংচাদবা অসি মাঙজৌননা ঙাকথোক্লবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিংদি মনা মশিং হিংনা চাদবা, য়ু থক্তবা, মৈখু শীজিন্নদবা, চাবা থকপগী মতম নাইবা, হকচাং শাজেল তৌবা, ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা অমসুং তুম্বা অমদি য়াহৌবগী মতম নাইবনি।

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