থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ত্বেন্তি-সিক্স ইলেভেন

ঙসি নবেম্বর ২৬নি- ২৬/১১ (ত্বেন্তি সিক্স ইলেভেন)! ঙসিগী নুমীৎ অসি মোদর্ন ইন্দিয়ন হিষ্টরি'দা মরুওইবা নুমীৎ অমা ওইনা করিগী লৌনখিবনো? মরম অমা লৈ। মণিপুরগী মীয়াম্নদি থোইনা মরুওইনা লৌনদবা, ইন্দিয়াগী হিন্দু-মুস্লিম তোয়না উংখৎনবা লমশিংদদি নুমীৎ'সি নীংশিং-নুমীৎ অমা শোয়দনা পালন তৌনরমগনি। ঐখোয়সু হাইফেৎ নীংশিংলুসি।

২০০৮, নবেম্বর তারিখ ২৬, মুম্বাই সহরদা তমথীবা তেরর এট্টেক, মীহাৎ মীপুনগী থৌদোক অমা থোকখি। ওস্থোকপা তানফম হায়বদুনি, পাউদমজরিবা ঐহাকসু কুরলা'দা লৈবা নেসনেল লেবর ইন্সটিট্যুট'তা চয়োল অমগী ৱার্কশোপ প্রোগ্রাম অমা য়াওরুনবা থুংখি মুম্বাই'দা নবেম্বর ২৮, ২০০৮। থৌদোক্তু থোকখ্রবা মতুং নুমীৎ নীনি লৈরগা। মুম্বাইগী মীয়াম পুম্নমক অকিবনা লাঙ্গোয় চল্লম্মী। ঐখোয়সু ইন্সটিট্যুট-কেম্পস ৱাংমা লান্না থোকহন্দে। মহারাষ্ট্র টুরিজম দিপার্টমেন্টকী সর্ভিস পুম্নমক মতম কক্তনা সস্পেন্দ তৌরম্মী। অদুবু, মুম্বাই-নেসনসিগী কম্মর্সল কেপিটেল ওইবনা, টেরর এট্টেক অদুনা হকথেংননা শোকহল্লবা মফম খরদুখক নত্তনা সহরদুগী মফম অমত্তদা কম্মর্সল (বিজিনেস) এক্টিভিটি লেপহন্দে। সিক্যুরিটি পর্সনেল মথৌ হেন্না চিনবই ৱাদুখত্তনি।

থৌদোক অদু, পাকিস্তানগী টেররিষ্ট ১০ (তরা) খল্লা, ঈশিংগী লম্বীদা ইন্দিয়াগী ঙমখৈ লানশিল্লক্তুনা মফম-মরাঙ খঙদনা নোংমৈ পঙকাপ্তা কাপ্তুনা মীচম অমদি সিফাই, পুন্না ১৬৬ হাৎখিবগী থৌওং অদুনি। এট্টেকর মাপন অদু থারগা মীওই ১৭৫ নি শিখিবা। 'অজমল কাসব' কৌবা এট্টেকর অদুমদি হিংনা ফাখি। মীওই চাতরুক হেন্না অশোক-অপন নংখি। অচৌবা ৱাথোক অমনি, মালেম শীন্না ফাওখ্রবা, লাইরিক কয়াসু ইখ্রবা। পীকখ্রবা কাখল অসিদা করিবু খন্দোল্লগা, করি খনগত্তুনা ইগনি? হিংহৌবা টেররিষ্ট অদুখক্কী অশম্বা ৱারী ইবদসু পেলহৌরোই। অদুবু, ৱারী পূম্বা তুংওইনরগা ইন্টেল্লিজেন্স এজেন্সীনা থিজিন-হুমজিন তৌরগা, হিংহৌরিবা টেররিষ্ট (অজমল কাসব) অদুদা ৱাহং পাউহং তৌরগা খোমজিনবা পাউ-পাউচেশিংদা ফোঙদোরকপা, লাইরিকশিংদা ইথোরকপা খরদুদগী মচঙ ওইবা খরদুনি, নীংশিং নুমীৎ অসিদা ইথোক্কে খনজরুরিবা।

ইস্লামগীদমক/অল্লাহগীদমক মপুন্সি কখোল্লবা, মথ্বায় থাদোকপদা চিংনদ্রবা মুস্লিম নহা ২৪খক, ২৬নি হায়নবসু য়াওই, পাকিস্তান'দা বেজ তৌবা টেররিষ্ট-ওর্গনাইজেসন 'লাস্কর-ঈ-তাইব' (এল ঈ টি)না খনগৎলগা, পাকিস্তানগী চীংনুংদা লৈবা সহর/খুঙ্গং অমদা (মুজাফরবাদ) ট্রেনিং তৌখি। কংফালদা চখ্থগদবা এট্টেক নত্তবা, ঈশিং ঈপাক্কী ট্রেনিং অদুনা মঙ্গলা-দামগী ঈশিং রিজার্ভরদা তৌখি হায়। অমেরিকান মীদিয়াদা ফোঙনরকখিবা রিপোর্টশিংগী মতুংইন্না খনগৎলবা টেররিষ্ট ২৪ অদুদা মতম চঙনা পীখিবা ট্রেনিং অদু তাঙ্কক মরী থোক্ক'নি।

অহানবা তাঙ্কক- ইস্লাম লাইনীংগী মরুওইবা দোক্ট্রিন, ৱাখল্লোন, মরুওইবা চৎন-পথাপ ময়ামদু মমুৎ তানা খঙহনবগী মথক্তা, ইন্দিয়াদা লৈরিবা হিন্দুশিংনা ইন্দিয়ন-মুস্লিমশিং, মশীং য়ামদবা কাঙলুপসিগী মথক্তা চখ্থরিবা মীওৎ-মীনৈ, মীহাৎ-মীপুন কয়াগী শেমজিন-শাজিনবা ৱারী কয়া লীশিন্দুনা, ইন্দিয়াদা লৈরিবা হিন্দুশিংবু মখোয়গী খ্বাইদগী চাউবা য়েক্লবা ওইনা উহনবা;

অনীশুবা তাঙ্কক- 'দৌরা-আম' হায়না খঙনবা, মীতৈশিংগী লুম্ফুগুম্বা, শরীৎ-শরাক-লাস্কারশিংনা হৈত য়াদবা ফুন-কাঙলোনগী অকুপ্পা টেক্নিকশিং মপূম ফানা তম্বীবা;

অহুমশুবা তাঙ্কক- খ্বাইদগী নৌবা, অফবা নোংমৈ মখল খুদিংমক কাপ্পা হৈরবা, খুৎলোয়ননা শীজিন্নবা হৈনবা, বোম পোকখায়হন্নবা এক্সপ্লোসিভ-দিভাইস পুম্নমক খঙনবা এদভান্স ট্রেনিং পীবা। অসিগুম্বা এদভান্স ট্রেনিংশিং অসিদি থবক্তগী পোত্থারবা আর্মি ওফিসরশিংনা পী। য়াল্লবা শেনফম কায়থোকই।

মরিশুবা তাঙ্কক- মরিশুবা অমসুং অরোইবা ট্রেনিংগী শরুক অসিনা, প্রোগ্রাম অসিগী খ্বাইদগী মরুওইবা তাঙ্কক অদুনি। মতাংসিদা য়াওরকই- কম্মান্দো ট্রেনিং অমসুং নেভিগেসন ট্রেনিং। তাঙ্কক অসি য়ৌরকপা ঙস্বা ট্রেনি মশীং ২৪গী মনুংদা ১০ খক্তা ঙায়শিল্লক্লে।

ট্রেনিং লোইরবা টেররিষ্ট তরা (১০) মুম্বাই এট্টেক অসিগীদমক, আরব সাগরগী ঈশিং-লম্বীদা থারকখি। বোম্বেগী মরুওইবা মফম তরানিথোইদা, নীংথিনা প্লান তৌরবা এট্টেক অদু চখ্থখি। মফম তরানিথোইদুগী মনুংদা নিপান (৮)দি খা-থংবা (সাউথ) বোম্বেদনি- (১) ছত্রপতি সিবাজি (মতম অমগী ভিক্তোরিয়া) রেলৱে তর্মিনস; (২) ওবেরোই ত্রাইদেন্ত হোতেল; (৩) তাজ পেলেস এন্দ তাৱর্স হোতেল; (৪) লিওপোল্ড কেফে; (৫) কমা হোস্পিটাল; (৬) নারিমন হাউজ (জিউ'শিংগী লৈফম); (৭) মেত্রো সিনেমা অমসুং (৮) তাইমস ওফ ইন্দিয়া বিল্ডিংগী মনীং থংবা শরুক। মফম নিপান অসিদা চখ্থখিবা এট্টেক অসি নত্তবা মফম মরিদসু বোম পোকখায়হনখি- সেইন্ত জেবিয়র্স কোলেজ, মজেগাউঁ, মুম্বাই পোর্ট অমসুং ভিলে পার্লেগী তেক্সি অমদা।

ত্বেন্তি সিক্স ইলেভেন হায়রগা খঙনরিবা টেররিষ্ট এট্টেক অদু করিগীদমক চখ্থখিবনো? এল ঈ টি'না এট্টেক অদুগীদমক 'বোম্বে' সহরবু অপান্ননা তার্গেৎ তৌখিবা করিগীনো? বোম্বে সহরগী মীয়াম্বু য়েক্লবা ওইনা উখিবরা? মমাঙদসু, ১৯৯৩ মার্চ ১২দা সহরসিগী মফম ১৩দা টেররিষ্টশিংনা বোম ফুল্লগা পোকখায়হন্দুনা মীচম ২৫৭কী পুন্সি মাঙহনখি, ৭০০ হেন্না শোকহনখি।

মুসলমানশিংনা শাউরিবা ইন্দিয়াগী হিন্দুশিংগী মথক্তনি। অকক্লবা মফম/সহর অমগী মীয়ামদা নত্তে। ১৯৯৩, দিসেম্বর তারিখ অহুমদা অযোধ্যা'দা রামগী মন্দির শাননবগী পান্দমদা, মুগল নিংথৌরেল 'বাবর'গী য়াথং মতুংইন্না ১৫২৮দা শাখিবা মসজিদ (বাব্রি মসজিদ) অদু য়াল্লবা মীয়াম অমনা থুগায়খিবদু মুসলমানশিংনা ৱারৌখি। হিন্দুশিংনসু মুসলমানশিংগী মথক্তা চহী ৪৬৫গী মমাঙদগী ৱারৌদুনা লাকখি- মফম অদুদা মমাংঙৌদই লৈরম্বা রাম-মন্দির অমা 'মিরবাকী'না থুগায়রগা 'বাব্রি মসজিদ' শাখিবনি। মফমদুদা রাম-মন্দির লৈরম্মী হায়বসি মুসলমান'না য়ানীংদে। অযোধ্যা'দা রাম পোকখি হায়বা হিন্দুশিংগী থাজবসি মুসলমানশিংনা কোকহনবা ঙমগদ্রা? মুসলমাননা হায়- 'খ্বাইদই চাউবা অল্লাহনি' (অল্লাহ-হু-অকবর)। হিন্দুশিংনা হায়- ধর্ম্ম পুম্বই হৌরকফম বেদিক লিটরেচরনি। রাম-রহিম-অমত্তনি। গান্ধীনা হায়জরম্বনি, কনানসু লৌবীদে।

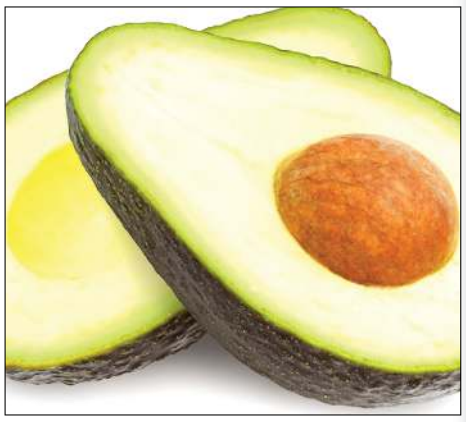
এট্টেক অদু চখ্থখিবা, হিংনা ফারবা 'অজমল কাসব'তগী খঙখি- থৌদোক্তুগী মাস্তর মাইন্দ, পাকিস্তানি-অমেরিকান 'দেবিদ হেদলি' (দাৱুদ সয়িদ গিলানি)নি। হেদলি মশানসু মরাল য়াজখি- এট্টেক অদুগী প্লোত তৌনবা মহাক ইন্দিয়াদা কয়ারক হন্না লাকখি, বোম্বেগী মরুওইবা মফম কয়াগী ফোটো/ভিদিও লৌখি। কনানা খঙবা-কনাগুম্বা অমনা ঙসিসু ২৬/১১ দগী হেন্না তমথীবা মীহাৎ চখ্থনবা অরোনবা প্লোত তৌরম্বসু!

লৌশিং পুক্কে

মীরোল্লিন্ঙৈ মতমদা

এভোকেদো চাবা মথৌ তাবগী মরুওইবা মরমশিং-১

এভোকেদো হায়রিবা উহৈ অসি নুপী অমসুং নুপা অনীমক্কী ওইনা ফর্টিলিটি ফ্রুট (পা-পীগী লৈহাও হেনগৎহনবা উহৈ) হায়না খঙনৈ। মসিগী মরূ অমতং পানবা উহৈ অসি পেরিকন্সেপ্সনেল পেরিয়দ মনুংদখক্তং চাবদা নত্তনা মীরোল্লিন্ঙৈ মতমগী মনুংদসু চানৈ। বট্টর ফ্রুট হায়নসু খঙনরিবা এভোকেদো অসি নাসপতিগী মওং মানবা, দার্ক গ্রিন মচু ওই অমদি বোটানিকেল ওইনা মসিবু মরূ অমতং পানবা বেরি হায়না খঙনৈ।



পুক্কুংগী অঙাংগী ব্রেন দিভেলপমেন্ট ফগৎহল্লি- এভোকেদো কপ অমখক্তংদা কোলিন মিলিগ্রাম ২২ য়াওই, মসি পুক্কুংগী অঙাংগী ব্রেন অমসুং নর্ভ দিভেলপমেন্টকীদমক মথৌ তাই।

মসিগী মহাও অমসুং ন্যুট্রিসনগীদমক উহৈ অসিগী শীজিন্নফম য়াম্না পাক চাউই। অদুবু লাক্লিবা ৱাহংদি মসি মীরোল্লিন্ঙৈ মতমদা চাবা য়াবরা হায়বসিনি। মসিগী মতাংদা অকুপ্পা মরোলশিং মখাদা পীরি।

এভোকেদো অসি ফোলেট অমসুং পোটাসিয়মনচিংবা পুক্কুংগী অঙাং চাওখৎলকপা অমসুং দিভেলপমেন্টকীদমক মরুওইবা ন্যুট্রিএন্টশিং চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না মমা ওইগদৌরিবী নুপীশিংগী দাইটদা য়াওহনবা য়াই। উহৈ অসি অফবা ফেটশিং, অমদি অতোপ্পা ভিটামিনশিং অমসুং মিনরেলশিংনা পীক থন্না য়াওই, মখোয়শিং অসি মীরোনবদা কান্নবা পীবা পোৎলম ঙাক্তনি।

এভোকেদো চাবনা পীবা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া মখাদা পীরি:

ফোলেট মরাঙ কায়না য়াওই- ফোলেট নৎত্রগা ফোলিক এসিদ মতীক চানা য়াওদবনা অঙাং পোল্লকপদা বর্থ দিফেক্টশিং য়াওহল্লকই। মরম অদুনা, পুক্কুংগী অঙাং অদুদা নীংথিনা চাউখৎলক্ক বা অমদি হকচাং কয়াৎশিং দিভেলপ তৌরক্লবগীদমক ফোলিক এসিদ মতীক চানা পীবা মথৌ তাই। উহৈ অসিগী কপ তঙ্খায় অমনা ফোলিক এসিদ মাইক্রোগ্রাম ৫ পী।

এনিমিয়া ফহল্লি- মীরোল্লিন্ঙৈ মনুংদা আইরন ৱাৎপনা মীরোল্লিবী নুপী অদুদা এনিমিয়া নাহল্লকপা য়াই। এভোকেদোদা মীরোল্লিন্ঙৈ মনুংগী মথৌ তাবা আইরনগী চাং নীংথিনা য়াওই।

দাইজেসনদা ফগৎহল্লি- চাকখাউগী ওইবা অনাবশিং অমদি খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা হায়বা অসি মীরোল্লিন্ঙৈ মতমদা তোয়না থেংনগল্লি। এভোকেদোদা মরাঙ কায়না য়াওবা ফাইবরনা দাইজেসনদা মতেং পাংদুনা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি।

ভিটামিনশিং মখল কয়া য়াওই- উহৈ অসি ভিটামিন বি১, বি২, বি৫, বি৬, সী, ঈ অমসুং কেনচিংবনা পীক থন্না য়াওই, হায়রিবা পুম্নমক অসি মেটর্নেল দাইটকীদমক তঙাইফদবা ঙাক্তনি অমদি পুক্কুংগী অঙাংনা চাউখৎলক্কবগীদমক মরূ ওই।

মোর্নিং সিকনেস ফহল্লি- মসিসু মীরোনবগী ঙল্লিন্ঙৈ মতমদা তোয়না থেংনবা, মীরোনবী নুপী অদুবু অহানবা থা অহুম অদুদা অদুক্কী মতীক ৱাহনবা মীরোনবগী লাইওংনি। খুদোংচাদবা অসি মায়োক্নবদা ভিটামিন সী মরাঙ কায়না য়াওবা এভোকেদো অসি অসুক্কী মতীক কান্নে।

কোলেষ্টরোল অমসুং সুগর লেভেল মেন্টেন তৌই- এভোকেদো চাং নাইনা চাবনা মীরোল্লিন্ঙৈ মনুংদা কোলেষ্টরোল অমসুং সুগর লেভেল চাং চানা থম্বদা মতেং পাংই।

মিনরেলশিং মরাঙ কায়না য়াওই- এভোকেদোদা কেলসিয়ম, পোটাসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, নিয়াসিন, ফোস্ফোরস, কোপ্পর, জিঙ্ক, অমসুং মেঙ্গানিজ মরাঙ কায়না য়াওই, হায়রিবশিং অসি মীরোল্লিন্ঙৈ মনুংদা মথৌ তাবা পোৎলম ঙাক্তনি।

হকচাংনা ন্যুট্রিএন্টশিং চুপশিনবদা মতেং পাংই- এভোকেদোনা ন্যুট্রিএন্টশিং পীবদা নত্তনা, হকচাংনা অতোপ্পা চীঞ্জাকশিংদগী মচী ওইবা পোৎলমশিং চুপশিনবদসু মতেং পাংই। খুদম ওইনা লৈবাক মঙ্গ্রা, অশংবা মনা মশিং, অমসুং কেরোটনচিংবদা য়াওবা ফেট সোল্যুবল ভিটামিনশিংবু হকচাংনা চুপশিনবদা এভোকেদোনা মতেং পাংই।

অফবা ফেট পীক থন্না য়াওই- মীরোল্লিন্ঙৈ মনুংদদি পুক্কুংগী অঙাং অদু চাওখৎলক্কবগীদমক অহেনবা কেলোরিশিং মথৌ তাই, অমদি মসিগীদমক অফবা ফেটশিং মথৌ তাই। এভোকেদোদা ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ ফেট্টি এসিদশিং য়াওই, মখোয়শিং অসি পুক্কুংগী অঙাং অদুগীদমক অমদি মমা অদুগীদমক কান্নে।

হকচাংগী অৱূম্বা হেনগৎপগী রিস্ক হন্থহল্লি- এভোকেদো অসি দাইটরি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবনা হকচাংগী অৱূম্বা কা হেন্না হেনগৎলকপা য়াবগী চাং হন্থহল্লি। মসিদা য়াওরিবা ফাইবরশিং অসিগী চাদা ২৫ রোমদি দাইজেষ্টিভ ট্রেক্টতা য়াওবা বেক্টেরিয়াশিংদা কান্নবা পীবা অমদি মেটোবোলিক হেল্থ ফগৎহনবা সোল্যুবল ফাইবরনি।

প্রিইক্লমসিয়াগী রিস্ক হন্থহল্লি- উহৈ অসিদা য়াওরিবা চাং ৱাংলবা পোটাসিয়ম অসিনা মীরোল্লিবী নুপীশিংদা প্রিইক্লমসিয়া নারকপা য়াবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই, মরমদি পোটাসিয়মনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি। মরম অদুনা, মসিনা তুংদা হার্টকী ইস্যুশিং লৈরকপা য়াবগী রিস্কসু হন্থহল্লি।

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

মমি ৱারী

পাওনম বিরজীত

উমং, ঈশৈ, পুন্সি মৈরম হায়বা মনুং পুন্সিলোক্তা।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

লাক্কদৌরিবা মীখল য়ৌদ্রিন্ঙৈদা লৈকায় লৈকায়গী ভোট থাদফম মফম শেমজিনহন্নিংই

মীখল নকশিল্লকপগা লোয়ননা এসী এসীগী ভোট থাদফম ওইননবা ফিভম শোক্লবা স্কুল, কোলেজ অমসুং হায়র সেকেন্দরিশিং য়েংশিনবা শেমজিনবগী থবক লৌখৎহন্নিংই। প্রাইমরি স্কুল অয়াম্বদি শিজিন্নবা য়াদ্রবা ফক্লাং হোবা, দেস্ক, বেঞ্চ মতিক চাদবা অমদি লৈনিন কারবা কাশিং অমদি খোঙ হাম্ফম, মপান থোকফম অমদি ঈরুজফম ফাওবা লৈতবা কয়ানি। অসিগুম্বা মফমশিং অসিদা করি করম তৌরিবগে য়েংবিদনা রেকোর্দতা লৈবা মফমদুদা মীখলগী ওফিসলশিং দ্যুটি থাবা চৎহনবা তশেংনা তৌবীরোইদবনি। কোলেজ অমসুং হায়র সেকেন্দরিশিংদদি খুদোংচাদবা অসি খরা তাংনা থোকই। কাং, হয়িং মরক্তা শিজিন্নবা য়াদ্রবা মফমশিংদা মথৌ চৎপা কনাসু পাম্বা নত্তে। মণিপুর ইলেক্সন কম্মিসন নৎত্রগা মরী লৈনবশিংনা অমদি কনা কনাগুম্বা পুকচেল চাওবা মফম মফমদুগী মীওইশিংনা শেমজিনবিদুনা মথৌ তৌবা লাক্লিবা অমদি ভোটরশিংদা খুদোংচাদবা থোক্তনবা মীখল য়ৌদ্রিন্ঙৈদা মতম খরগী ওইরবসু মতম লৈরিন্ঙৈসিদা শেমজিন শাজিনবগী থবক পায়খৎহন্নিংই। অসিগুম্বা থবক অসি তৌফম থোকপা থোক্তবা ঙাইনবা থিদনা অমনবু ওইরো অমনবু ওইরো টোইলেট বাথরুম লৈত্রবসু মীখল মনুংদা দ্যুটি তৌরিন্ঙৈদদি হায়রিবা খুদোংচাবশিং অসি লৈহনবিয়ু। মথক্তা পঞ্জরিবা খুদোংচাদবা খরা অসি থুনা য়াংনা পায়খৎপদা হেন্না খুদোংচাগদবদি এ সী এ সী অদুগী এম এল এশিংনা অহেনবা মীৎয়েং চংবদুনি।

❐ প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং লৈকায়

মীখলনা মরম ওইরগা ইমুং-মনুং, শাগৈ-নাতৈগী মরক্তা নুংশিনদবা ওইরক্লিবসি অওকপা ফাওই

জেনরেল ইলেক্সন নকশিল্লকপগা লোয়ননা লমদম অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা মীওইশিংগী মরক্তা লুনা তিন্নবা মরুপ-মপাং অমদি নক্লবা শাগৈ-নাতৈশিংনা মীয়ামগী মীহুৎ ওইগদৌরিবশিংবু সপ্পোর্ট তৌবা মান্নরক্তবা অমদি ৱাখল্লোন তিন্নদবা, পুন্দবনা মরম ওইরগা য়েক্লবা ওল্লকপা, নুংশিনবা মরীশিং তৎলকপা অমদি কৌনদবা ওইরকপগা লোয়ননা য়েংহৈদবা কয়া তৌনরক্লিবসিগী মতাংদা ঐখোয় পুম্নমক ৱাখল খন্থমিন্নবা চুম্লগদ্রা হায়না খল্লি। ইলেক্সন অসিনা কায়হল্লিবা অসি অদুক্কী মতিক অকায়বা পীবা হায়বদু ওইরকই। অদুমকপু কায়খ্রবা মতুংদা শমজিনবা য়াদবা মিংশেল অমগুম অইরকপদা থম্মোয় শোক্লরিবনি। নুংশিজবা সপ্পোর্টর কয়ানা মহাক মহাক্লা পামজবা মীয়ামগী মীহুৎশিংদা সপ্পোর্ট তৌরবসু ঐখোয় পুন্না নুংশি চান্ননা হিংমিন্নসি হায়বা ৱাখল্লোন কাউনরোইসি। ঙাইহাক্কী শঙখিবা মচুদু কোকপা নাইবা মচু অমগুম ওইহনসি। মীচম কয়ানা ভোট থাদদ্রগা মীয়ামগী মীহুৎ থাগৎপদা অমদি অচৌবা থৌদাং কয়া লৌরবসু মীচমশিংদি মথংগী খোঙফমদা অদুম্মক হান্নগুম্না অমুক হঞ্জিল্লক্কনি হায়বসি নিংশিমিন্নসি। নক্লবা ৱার্করশিংনসু ভোটরশিংদা অরুম্বা পোৎলুম পুহনবগী চৎনবী অসি পীবীগনু অমদি থাদোকপীয়ু। মীয়ামগী মীহুৎ ওইগদবশিংনা ইলেক্সনগী মতেংনা খুন্নাই অসি তংদু লৈতাবা অমদি ঈংনা চীক্লা লৈবা খুন্নাই অমা ওইহন্নবা কন্না হোৎনমিন্নসি। মদুনা ঐখোয় পুম্নমক্কী য়াইফবা অমদি চাওখৎপা লমদম অমা হায়বদু ওইবা ঙমগনি লোয়ননা তুংগী য়াইফবসু ওইগনি।

❐ রেকি মাইব্রম, মোইরাং বজার

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৬।১১।২০২১ ইং, ইরাই;
হিয়াঙ্গৈগী ২২নি পানবা।

মেষ: লাই-গুরুনা চানবীগনি, অচুম্বনা মায় পাক্কনি, পল্লম্বা থবক পাঙবা য়ানা লৈ অমদি শেল-থুমগী লমদা কান্নবা ফংগনি। অদুবু য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাংবদি লৈরি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ: মীচঙ হেনগৎকনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, মী লোয়নরগা নুংঙাইগনি অমদি য়েক্লবা হন্থগনি। পাউদি নুংঙাইরোই অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: মীয়ামগা মরি ফবা ৱাৎলসু অমদি নিংবা মপা চাদ্রসু মীনা লাকচবদি ঙমলোই। লৈঙাক্কী থৌরমদা কান্নজগনি অমদি নঙগী ওইবা মীগী ৱা তাবা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কর্কট: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচঙ লৈবা অমদি ঙাংথোকপদা থাগৎপিবা অমদি লাইবকসু ফবা নুমিৎনি। অনৌবা থবক্তা খুৎচাও থাহৌরো। ফিংবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: লৌশিংনা পাঙ্গলনি, লান্দবনা মায় পাক্কনি অমদি য়েৎনবদা ঙম্বীনবা লৈরোই। পুক্লিং মকা লাম্না থৌ পাঙউ অদুবু মীতোপকী ৱাদি লুম্না লৌগনু-মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: শেল অমদি মীচঙ ফংবা ঙসিসু লৈগনি। অঙম্বনা য়াম্না চানবী অমদি মীয়ামগী মতেং ফংগনি। হনবা লৈতনা হোৎনবনা ঙম্বীনবা লৈরোই-চঙশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

তুলা: খোয়রাংবনা নুংঙাইফম খঙলোই অমদি ইমুং-মনুংগী ৱা ঙাক্তা লৌবা মতাং চারোই, নতোমতা খন্থরগা থৌ পাঙউ। অনৌবা থৌরমদা চাওনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: ঙাইঙমদবা তৌগনু অমদি নথক থোংবগা মুক্লগনু-নুংশা থিবা নংগনি। নক্লবশিংগী মতেংদি হান্নগুম ফংগনি অমদি পোরম শিনবা-লাংবা হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি পকচৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: নিংবা মপা চাবা ৱাৎলি, চরাংগনু অমদি হৈ-শিংবা শাদবা ফৈ। হোয়া ফবগী মাঙজবা লৈগনি। অদুবু মীতোপ্পা থৌজালবী অমদি থাজদবা ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মকর: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচঙ হেনগৎপা অমদি কিদবনা কান্নবা হেনগদবা নুমিৎনি। মীয়ামগা লোয়নবা থবক্তি পাঙবা ৱাগনি, ঈরাং পুবনা চাদিং হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ভ: ৱাফংনবদি চোপকনি অমদি হন্থবা লোয়নবনা মীংচৎ থিগদবা লৈ। লিংজেল ফুদোকপদি মতাং চাই, ৱাখলসু থোক্কনি-থৌরম অনৌবা পাঙবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিন: ঙসিসু মতম মাঙনিংঙাইনি-লল্লোন ইতিক ইকান কান্নরোই অমদি লৌশিং চাওবা ৱাৎলি। অরিবা শেল-থুম ফংবা অমদি অফবা মরুপ ফংবা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংথোকপদি রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।