ইম্ফাল ইষ্টকী তখেলদদি য়ুনা মরম ওইদুনা য়াম্না নহা ওইরিবা নুপা কয়া খাঙুথক্তা পীখম্নখ্রে : বিমোলা

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৩ (ঐচএনএস):
ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা তখেল হায়রিবা লমদম অসিদদি মৈরা পায়বী ইমা-ইবেলশিংনা য়াম্না কন্না হোৎনজদুনা অকনবা মওংদা অথিংবা কয়া থম্না থম্না য়াম্না নহা ওইরিবা নুপা অঙাং কয়া য়ুনা মরম ওইদুনা শিখিবা য়াম্না য়াওরে। মরম অদুনা য়াম্না কন্না অথিংবা থম্না থম্না থকপা-চাবা অদুম্মক লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলকপা মরম্না মায়কৈ অসোমগী মমা ওইবীশিংনা থম্মোয় শোক্লা ঙসিসু নুংঙাইতবা ফাওরি। মরম অদুনা মায়কৈ অসোমগী নুপীশিংনা ঐখোয় শিরবা ফাওবা য়ু লিগেলাইজ তৌবা শুকয়া য়াবা ঙম্লোই হায়না ৱারেপ লৌরে হায়না তখেল চাউখৎ খোঙথাং নুপী লূপকী মৈরা পায়বী লৈহাওরোংবম বিমোলানা ফোঙদোকখ্রে হায়না কোলিসন এগেনষ্ট দ্রগস এন্দ অলকোহোল (কাদা)গী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি এল ব্রোজেন অঙোমচানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ৱাফম অসি ঙসি ওল মণিপুর ৱিমেন সোসল রিফোর্মেসন এন্দ দিভেলপমেন্ট সমাজ (নুপী সমাজ), তখেল চাউখৎ খোঙথাং নুপী লূপ অমসুং কাদাগা পুন্না খুৎশম্নদুনা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা তখেলগী পান্থোইবী কৈথেলগী চীং-তম কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা য়ু লিগেলাইজেসন তৌবগী মায়োক্তা ফমখিবা ৱাকৎ মীফম অদুদা ফোঙদোকখিবনি।

ৱাকৎ মীফম অদুদা তখেল চাউখৎ খোঙথাং নুপী লূপকী সিনিয়র মৈরা পায়বী লৈহাওরোংবম বিমোলানা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, অকনবা অথিংবা লৈনা লৈনা নহা ওইরিবা মীওই কয়া মায়কৈ অসোমদা য়ুনা মরম ওইরগা লৈখিদবনা য়ু লিগেলাইজ তৌবা হায়বসি য়াবা ঙম্লোই অমদি য়ু লিগেলাইজ তৌবা হায়বসি ঐখোয় নুপীশিংবু লোইনা শিরো হায়বগী চপ মান্নে। মরম অদুনা য়ু লিগেলাইজ তৌবগী মায়োক্তা ঐখোয় নুপী ওইবীশিংনা খোঙজং কয়া লেপ্পা লৈতনা চঙশিনখিগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়াখিবা য়ান্নবা নুপীশিংনা মণিপুরদা য়ু লিগেলাইজেসন তৌবা য়ারোই, কেবিনেটকী ৱারেপ হন্দোকউ, য়ুদগী মণিপুরগী মীয়াম কল্লু হায়বনচিংবা খোল্লাউশিং লাউখি হায়রি।

পনবা য়াবদি, ঙসি ইম্ফাল ইষ্টকী তখেলগী পান্থোইবী কৈথেলগী চীং-তম কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা ৱাকৎ মীফম অদু মমাঙ চহী ২০২২গী সেপ্টেম্বর ২০দা মণিপুর লৈঙাক্কী কেবিনেটে মীফম অমনা মণিপুরগী মফম খরদগী য়ু শুংবা, য়োনবগী লৈরম্বা অথিংবা লৌথোকখিবা ৱারেপ অদু হন্দোক্কদবনি হায়দুনা কাদা অমদি লমদম অসিগী তোঙান তোঙানবা ইমা লূপশিংনা দেমোক্রেটিক ওইবা খোঙজংশিংগী শরুক অমা ওইনা চথবনি হায়রি।

ত্রিপুরাগী মৈতৈশিংদা থাঙ-তা তম্বীবগী ৱার্কশোপ পাঙথোকহন্নিংই

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৩(ঐচএনএস):
নুমীৎ ৮নিগী খোঙচৎতা অহানবা ওইনা মণিপুরগী পুৱারীগা শাগোন্নরিবা মফমশিংগী মরমদা থিজিনবা লাক্লিবা পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরম (পি এ দব্লিয়ু এফ) ত্রিপুরাগী এদভাইজরসু ওইরিবা নহা ওইরিবা সোসল এন্দ কলচরেল এক্টিভিষ্ট নিঙোম্বম প্রনোয়না ত্রিপুরাগী মৈতৈশিংদা থাঙ-তা তম্বীবগী ৱার্কশোপ পাঙথোক্লবা হোৎনবদা মণিপুরগী মীয়াম্না মতেং পাংবীয়ু হায়না আপীল তৌখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি ১৮৯১গী এঙ্গলো মণিপুরী ৱার থোকখিবা মফম খোংজোমগী খেবা চীংদা খীল্লিবা অথৌবা পার্ডনা ব্রজবাসিগী মীতম অমদি খোংজোম তুরেলদা হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা ঈকায় খুম্নবগী খোঙচৎতা ফোঙদোকখিবনি। ত্রিপুরাদগী লাকখিবা নিঙোম্বম প্রনোয়না মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, খোংজোম লানগী লানফমদা মণিপুরগী অথৌবশিংনা চাউরবা বৃটিশশিংগা মৈতৈশিংগী থাঙ-তানা মায়োং য়াখিবা থৌনা ফরবা ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংবু ঐখোয়না খক কাউবা ঙমদে। থাপ্লবা ত্রিপুরাদা খোংজোম লান শোক্লখিবা খেবা চীং অসি চৎপা ঙমগনি হায়বসি মঙ ওইনা থোকখি। অদুবু ঙসিদি খোংজোম তুরেলদা হৈকৎ লৈকৎ তমজবা ফংজরে। ঐখোয়গী মৈতৈশিংগী থাঙ-তাগী মগুন অসি ত্রিপুরাদা খুন্দা-লৈতাদুনা লৈরিবা মৈতৈ ইচিল-ইনাওশিংদা খঙহন্নবগীদমক থাঙ-তা তম্বীবগী ৱার্কশোপ অমত্তং মণিপুরগী থাঙ-তাগী ওজাশিং অমদি ওর্গনাইজেসনশিংনা তৌহঞ্জনিংই। লোয়ননা পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরম মণিপুরগী খুত্থাংদা ওজাশিংনা মতেং পাংবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী খোঙচৎ অদুদা পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরম মণিপুরগী সেক্রেটরি রাকেশ নাওরেম, ফোরম অসিগী ত্রিপুরাগী প্রসিদেন্ট গুরুময়ুম বিপ্লব শর্ম্মা অমদি চোংথাম জিবনলাতা, নাওরেম রোমিলা অমসুং ডা. ইনাওবা নোংমাইথেমনচিংবা য়াওনা ফোরমগী মেম্বর কয়াসু শরুক য়াখি।

ত্রিপুরাদগী লাক্লিবা নিঙোম্বম প্রনোয় অমদি গুরুময়ুম বিপ্লব অনীবু অৱাং সেকমাইদা লৈবা শক্লাইরবা অইবা ডা. য়াইস্কুল খ্বাইরাকপম, কুম্বীদা লৈবা ডা. ইনাওবা নোংমাইথেম, হৈঙাংদা লৈবা শক্লাইরবা অইবা নাওরোইবম খম্বা লুৱাং, মীয়ামগী থৌগল্লোয় মঙাললৈমা খুমন অমদি ৱাংজিংদা লৈবা এক্স-সর্ভিসমেন মাইবম খোগেন্দ্রোনা মণিপুরগী ইয়োংদা শাবা ফিশিং খুদোল তমখি।

অয়ুক য়াহৌরকপা চাকখাউ

লৌশিং পুক্কে

হাঙলিঙৈদা ঐখোয়না চাবা য়াবা অফবা চিঞ্জাকশিং খঙজিনসি

ঐখোয়না অয়ুক তুম্বা হৌগৎলকপদা মতমদা চা নৎত্রগা কোফি থকপা অসি চৎনবী অমা ওইনা লৈরি। অয়ুক য়াহৌরকপদা ঐখোয়না চাগা বিস্কুইট অমদি ব্রেদনচিংবগা চানরি। অদুবু অচম্বা হৈ রা চাবগী ৱাখলদি কা হেন্না খঞ্জিল্লুদে। অমরোমদা ঐখোয়গী লমদম অসিদদি অয়ুক্তা হৈ চাবা ফত্তে, চাকখাউদা করিগুম্বা অমত্তা তাদ্রিঙৈদা হৈ চারবদি চাকখাউ শোক্কনি হকচাং শোক্কনি হায়না খন্নরি। অদুবু মসি হৈ খুদিংমক্কী ওইনদি লাল্লি। অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা হায়বদি চাকখাউদা করিগুম্বা অমত্তা তাদ্রিঙৈদা চাবা য়াবা অফবা মখলগী হৈ-রা কয়া লৈরি। ঐখোয়না থিজিনবা ৱাৎপনা মসিগী মতাংদা খঙদবসু ওইরম্বা য়াই। অয়ুক অঙনবা য়াহৌরকপদা শেম নৎত্রগা হৈনৌ অমুনবা চাবা য়াই মসিনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পীবা ঙম্মী। অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অদুগী মখা পোন্না নুমিৎ অদুমগী ওইনা ৱাখল নুংঙাইবা নৎত্রগা নুংঙাইতবা, থবক তৌবদা ইনর্জি য়াওনা তৌবা নৎত্রগা তৌদবা হায়বসি লেপকদৌরিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়না অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা য়ারিবমখৈ মচি ওইবা কান্নরবা মচলশিং য়াওবা ব্রেকফাষ্টশিং চানবা হোৎনগদবনি। অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংনা মথৌ তারিবা অসি ইনর্জি লেবেল বুষ্ট তৌবা অমদি হকচাংদগী ফত্তবশিং লৌথোকখিবা ঙম্বা চিঞ্জাক মখলশিং অদুনি। মরম অদুনা হিরম অসিগী মতাংদা ঐখোয় খঙজিনবদা শোয়দনা কান্নবা ফংগনি।

অয়ুক য়াহৌরকপা চাকখাউদা করিগুম্বা অমত্তা তাদ্রিঙৈদা চাবা য়াবা হৈ-রা খরগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি।

১) তরবুজ- অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা ঐখোয়না চাবা য়াবা চিঞ্জাকশিংগী মনুংদা তরবুজসু অমনি। অয়ুক য়াহৌরকপদা তরবুজ চাবনা ইলেক্ট্রোলাইট বেলেন্সশিং প্রোমোট তৌবগা লোয়ননা হায়দ্রেট তৌহল্লি। তরবুজতা নেচরেল সুগর মরাং কয়ানা য়াওই অমদি কেলোরিগী চাংনা হন্থনা য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা তরবুজ চাবনা হকচাং ফনা লৈহনবদা মতেং পাংই। মসিগী মথক্তা তরবুজদা ভিটামিন সী অমদি ভিটামিন বি ৬ মরাং কায়না য়াওই। মসিনা ঐখোয়গী হকচাংগী ইম্যুন মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদা মতেং পাংই অমদি ৱাখল নুংঙাইনা লৈবা ঙমহল্লি।

২) অৱাথবি- অয়ুক য়াহৌরকপদা অৱাথবী মশুং অমত্তা ওইরবসু চানবা হোৎনগদবনি। মরমদি অৱাথবিদা য়াওরিবা কান্নরবা মচলশিংনা দিটোক্স তৌহনবগা লোয়ননা বৱেল মুভমেন্টশিং য়াম্না স্মুথ ওইনা তৌহল্লি। অৱাথবি অসি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওই অমদি ঐখোয়না শিজিন্নরিবা ইনর্জিনা মথৌ তাবা ফ্রুক্টোসসু অৱাথবিনা পীবা ঙম্মী। উহৈ মখল অসি ফত্তবা কোলেষ্টেরোল হন্থহনবা ঙম্বা, তোঙানবা থম্মোয়গী ওইবা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা অমদি ব্লোটিং অমসুং কন্সটিপেসন হন্থহনবা ঙম্বগীদমক মীয়ামনা পাম্নবা উহৈশিংগী মনুংদা অমা ওইরি। মরম অদুনা অয়ুক য়াহৌরকপদা অৱাথবি মশুং অমত্তা ওইরবসু চানবা হোৎনগদবনি।

৩) অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহী- অয়ুক য়াহৌরকপদা অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহী নৎত্রগা কেরোট বিটরুটকী জুইস থক্কদবনি। অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহীশিংদা ভিটামিনশিং অমসুং এন্টি ওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওই। মসিনা ঐখোয়গী উনসাবু মপাঙ্গল ফনা অমদি মশা নান্না লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই। উনসানা মশক ফজরিবমখৈ ঐখোয়গী শকফমসু উবদা ফজবা শকফম শোয়দনা ওইগনি। মসি মীপুম খুদিংমক্লা পাম্নবা ঙাক্তনি। অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহীশিং থকপা মতমদা চম্প্রা মহি খরা শুমজিল্লবদি হেন্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি। মরমদি মসিনা ভিটামিন সী মরাং কায়না ফংহনবা ঙমগনি।

হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসি নত্তবা অয়ুক য়াহৌরকপদা চাবা য়াবা চীঞ্জাক মখল কয়া লৈরি। মদুগী মনুংদা লফোইসু অমনি। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি অয়ুক অঙনবদা চারবদি ঐখোয়গী হকচাংনা ভিটামিন অমসুং ফাইবরশিং মরাং কায়না লৌশিনবা ঙম্মী হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি।

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

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৩ (ঐচ এন এস) :
মণিপুরগী চীং-তম অনীগী মরক্তা হেন্না নুংশিবা পুরক্লবগী অচৌবা থৌদাং লৌবীরম্বা সিনিয়র সিটিজন্স ফোর সোসাইটি মণিপুরগীসু ভাইস প্রসিদেন্ট ওইবীরম্বা আর ভি মিংথিংনা ঐখোয় পুম্নমকপু থাদোক্তুনা তাইবং শেম্বা মপুগী খুয়া তানখিবদা অৱাবা ফোঙদোক্তুনা সোসাইটি অসিগী ওফিসতা মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্পুনা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে হায়না সিনিয়র সিটিজন্স ফোর সোসাইটি বিষ্ণুপুর (এস সী এস-বি পি আর)গী প্রসিদেন্ট কে ঐচ মনিহারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুদা সিনিয়র সিটিজন্স ফোর সোসাইটি বিষ্ণুপুরগী থৌমীশিংনা লৈখিদ্রবা আর ভি মিংথিংনা হিংলিঙৈ মতমদা ইরমদম মণিপুর অসিগীদমক্তা কথোকপা অমগা লোয়ননা পাঙথোক্লমখিবা থবক থৌরমশিংসু নীংশিংখি। মহাক্কী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়রি।

এক্স-সর্ভিসমেনশিংনসু সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা নৌনা থোক্লকখিবা ৱান রেঙ্ক ৱান পেন্সন-২ সার্কুলরবু মীফম পাঙথোক্তুনা য়ানিংদবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৩ (ঐচএনএস):
ওল এক্স সর্ভিসমেন (জে সী ও এস/ও আর) এসোসিএসন মণিপুরগী মীৎয়েং মখাদা থৌবাল অমসুং ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈরিবা এক্স-সর্ভিসমেনশিংনসু সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা নৌনা থোক্লকখিবা ৱান রেঙ্ক ৱান পেন্সন-২ (ও আর পি ও-২) সার্কুলরবু য়ানিংদবা ফোঙদোকপগী মীফম অমা থৌবাল অচৌবদা লৈবা মল্টিপর্পজ হোলদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি থৌবাল অচৌবদা লৈবা মল্টিপর্পজ হোলদা পাঙথোকখিবা ও আর পি ও-২গী সার্কুলরবু য়ানিংদবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুদা এ এফ ঈ এস দব্লিয়ু এগী এগজিক্যুটিভ মেম্বর সেক্রেটরি রিটায়র্দ সুবেদার এম খোগেন্দ, ওনরেরি কেপ্টেন পি খেলেন, সুবেদার ওনরেরি কেপ্টেন এস বাবু অমদি জিলা সাইনিক বোর্দকী সেক্রেটরি এস য়াইমা য়াওনা দিষ্ট্রিক্ট অসিদা লৈরিবা ইন্দিয়ন আর্মিদগী রিটায়র্দ তৌরবা পর্সনেলশিং অমসুং এক্স-সর্ভিসমেন ৱিদো কয়াসু শরুক য়াখি।

পেন্দবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুনা ৱি দিমান্দস সেট্টলমেন্ট ওফ এনোমেলিজ ইন ও আর ও পি-২; মেক ইক্বেএল এম এস পি ফোর ওল রেঙ্কস; ইনক্লুজন ওফ ও আর ও পি ফোর পি এম আর অমদি দিস্পোজিসন ওফ দিস্পেরেটি ইন দিসএবিলিটি পেন্সন হায়বনচিংবা থাবা প্লে কার্দশিং কয়া পায়দুনা খোল্লাউ কয়াসু লাউখি। সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী ৱান রেঙ্ক ৱান পেন্সন-২গী সার্কুলরবু য়ানিংদবা অমদি পেন্দবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুগা মরী লৈনবা সুবেদার ওনরেরি কেপ্টেন এস বাবুনা ফোঙদোকখিবদা, হন্দক ইন্দিয়া লৈঙাক্না থোক্লিবা ৱান রেঙ্ক ৱান পেন্সন-২ অসি শেমদোকপীদুনা মান্নবা মীৎয়েং য়েংবীয়ু। ৱান রেঙ্ক ৱান পেন্সন-২ অসিদা মিলিটরি সর্ভিস পে (এম এস পি) অসি মান্ননা পীবীয়ু, ইক্বেএল দিসএবিলিটি পেন্সন পীবীয়ু, ফিটমেন এল্লাওৱেন্স অমদি হায় এল্লাওৱেন্স মান্ননা পীবীয়ু, রেঙ্ক পুম্নমক্তা মান্নবা এক্স-গ্রেসিয়া পীবীয়ু অমদি রিএল হেরোশিংদা গেলেন্টরি এৱার্দ পীবীয়ু, ইনহেন্স রেট ফেমিলি পেন্সন অসি চহী ৬৭ ফাওবা পীবীয়ু। লোয়ননা সেভেন পেদা ইন-জষ্টিস ওইরিবা অসিসু চুমথোকপীদুনা ৱান রেঙ্ক ৱান পেন্সন-২গী বেনিফিটশিং অসি মপুং ফানা পীবীয়ু হায়না সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টতা পেন্দবগী মীফম অসি পাঙথোক্তুনা দিমান্দ তৌজবনি হায়খি।

লোয়ননা পেন্দবা ফোঙদোকপগী ওল এজ সর্ভিসমেন (জে সী ও এ/ও আর) এসোসিএসন মণিপুরগী মীৎয়েং মখাদা চথুখিবা পেন্দবা ফোঙদোকপগী মীফম অদুদা হায়রিবা দিমান্দশিং অসি য়াওবা মেমোরেন্দম অমা মণিপুর লৈঙাক য়াওনা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট, প্রাইম মিনিষ্টর অমদি দিফেন্স মিনিষ্টরদসু পীশিল্লগনি হায়না মীফম অদুদা শরুক য়াখিবা মীওইশিংনা অমত্তা ওইনা য়ানবা পুরকখ্রে হায়খি।

অমরোমদা, ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী এক্স-সর্ভিসমেনশিংনা ককচিং সঙ্গাইয়ুম্ফমদা লৈবা সী ঈ এস সী এ হোলদা মীফম অমসু পাঙথোকখি হায়রি।

দ্রগ অমদি অলকোহোলগী মায়োক্তা মীয়ামগা ৱাখল তামিন্নখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৩ (ঐচএনএস):
য়ূম্নাম খুনৌদা লৈবা মতিক মঙাল ভিলেজ লেভেল ফেদরেসন, গোল্ড ষ্টার ক্লব, ষ্টুদেন্ট ক্লব, ৱিমেন ইম্পৱারমেন্ট এসোসিএসন, ৱিমেন ৱেলফ্যের এসোসিএসন, লাইনিংথৌ পুথিবা সেভা কম্মিটি, অৱাং শিংলুপ মখা শিংলুপ অমদি শগোলমাং পুলিস ষ্টেসননা পুন্না শিন্দুনা দ্রগ অমদি অলকোহোলগী মায়োক্তা মীয়াম পুন্না ৱাখল তামিন্নবগী ঐখোয় পুন্না নিশাগী মায়োক্তা লেপ্পসি হায়বা এৱ্যার্নেসকী থৌরম অমা য়ুম্নাম খুনৌ কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা সোসল ৱার্কর অমদি ইচমগী ফাওন্দর প্রসিদেন্ট নোংথোম্বম রাজেন্দ্রো (বোই), সোসল সাইন্টিষ্ট দা. ধনবির লাইশ্রমসু শরুক য়াখি। থৌরম অদুদা সোসল ৱার্কর নোংথোম্বম রাজেন্দ্রোনা ফোঙদোকখিবদা দ্রগতা লাইচুবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিং লোৎশিনবগী মহুৎতা মতম লৈরিঙৈ লাইয়েংথোকহৌদুনা খুন্নাইদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক মরু ফংনা মুত্থৎলসি। ইমুং অমদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবা মীওই অমনা লৈরকপা মতমদা লোৎশিন্দুনা থম্বগী হৈনবী থাদোক্লসি। মহাকপু লোৎশিন্দুনা থম্বগী মহুৎতা পুথোক্তুনা করম্না অচুম্বা লম্বীদা পুরক্কদগে হায়না তাথোক তাশিন তৌহৌবনা পূম্ন মক্কী য়াইফবা ওইগনি। লমদম অসিগী চিংমাইশিং পোপি পাক্তুনা থারকপনা ঙসিগী হীরম কয়াদা অৱাবা কয়া মায়োক্লহল্লে। লৈঙাক্লা দ্রগ থিংনবা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিদা ঐখোয় পুন্না শৌগৎমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

সোসল ৱার্কর নোংথোম্বম রাজেন্দ্রোনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, চীংগী লমদমশিংদসু য়েংশিনবীনবা লৈতবা হায়বদু হৌখিবা চহী খরা অসিদা ওইখিবা মরম্না পাক শন্না পোপ্পী পাম্বী থাজিল্লক্তুনা চীংমায় চীংমায় মরু ফংনা কোকথরকপদগী মহৌশাগী খলদা চাউনা অকায়বা পীরকপনা ঙসিদি ঐখোয় পুম্নমক ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লবদা নত্তনা দ্রগকী চাউরবা চৈথেং ফংদুনা মতম অমদা ঐখোয় ঐখোয়গী য়ুমদা য়ৌরক্তি হায়না খন্নরম্বা অদু ঙসিদি লৈকায় খুঙ্গং খূদিং য়ৌরক্তুনা ঐখোয় ঐখোয়গী য়ুম ফাওবদা দ্রগকী চৈথেং ফংবা হৌরক্লে। মতম লৈরিঙৈ অসিদা ঐখোয় পুম্নমক্লা অমত্তা ওইনা পুনশিন্দুনা তোঙানবা য়াম্না লুবা মৈতৈ অমদি য়েলহৌমী ফুরুপশিংবু মাঙহল্লগে হায়বগুম লোন্না থুপ্পা লান্দারক্লিবা অসিদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনহৌদ্রবদি চহী খরগী মতুংদা অকিবা ফংনা ইরমদম মণিপুর অসি অৱাবা কয়া মায়োক্লরক্লগনি।

থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা হরাওরৌ তাংখম গ্রাম পঞ্চায়টকী হান্নগী প্রধান লৈশাংথেম কুলচন্দ্রনা হায়খিবদা লৈকায় অমদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক মরু ফংনা মুত্থৎপা হায়বসি ঐখোয় খুদিং অমত্তা ওইনা লেপমিন্নরবা মতমদা ওইথোক্কনি। ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবনা কান্নবা অমত্তা পীদে, মাঙজবা ঙাক্তনি হায়বসি ঐখোয় খুদিংনা খঙলবা ঙাক্তনি। ঐ-ঐগী ইমুংশিংদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংবা ঙম্লবা খক্তনা লৈবাক অসিদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক মুত্থৎপা ঙমগনি হায়খি।

[illegible]

ꯏꯝꯐꯥꯜ, ꯑꯦꯞꯔꯤꯜ ꯰꯳ (ꯑꯦꯆꯑꯦꯟꯑꯦꯁ):
[illegible]

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ৪। ০৪। ২০২৩ ইং, লৈবাকপোকপা; অয়ুক পুং ৮.০৬ ফাওবা শজিবুগী ১৩ নি পাল্লি, মতুংদি ১৪নি পাল্লনি।

মেষ: অরিবা থবক পাঙগনি। পুক্লিং ৱাখল অনিমক ফাথনা লৈয়ু। অনম তানবা কান্নরোই। থাজনবা/লুনা তীন্নবা মীগা লোয়ননবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু

বৃষ: অচুম্বনা মায় পাক্কনি। চাদিং হন্থবা ঙম্বা অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনবা য়াবা নুমিৎনি। য়েৎনবা নৎত্রগা লাঙতক্লবনা মাঙজবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: য়েৎনরুনু মাঙজগনি। পাউ নুংঙাইতবা তাবা লৈরসু অফবা মরুপ ফংগনি, লৌশিং ফুদোক্লদি কান্নবা ফংগনি। অনৌবা থবক পাঙবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: শেল থুমগী লমদদি কান্নগনি, পাঙগে খল্লকপা থবক পাঙগনি। অনমদি তানগনু। মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎপা, মহু চাওবনা য়েৎপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হোয়া ফগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: লাইবক ফৈ, নথক থোংবগী মতেংনা পাংঙমদবা থবক পাঙগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি অমদি ঈকাই খুম্নবা ফংগনি। হুদৈদি চেকশিল্লু
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্য: নীংবা মপা চারোই। নথক থোংবগা মরী ফবা ৱাৎলি-ৱানোম থৌনোম কান্নরোই। য়েৎনবগী লমদদি মায় পাক্কনি অমদি লেঙদবা লন ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: মায় চাওনা পাক্কনি, ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। নথক থোংবগী মতেং ফংবতা নত্তনা নচা-ননাইসু চাওখৎকনি। ৱানোম থৌনোমদি কান্নরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: লাই-গুরুনা চানবীগনি, ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি। নাপল লোয়নরদি কোক শাগনি-নোল্লুক্লা চৎলগনা মীনা লাকচবা ঙম্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: য়েক্লবা ঙমজদুনা মীয়ামগা অফবা মরী লৈরনি, শেল থুম ফংজগনি। থৌনা লৈবনা হেন্না নুংঙাইজগনি, পাঙনীংবা থবক চিংনদনা পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মকর: থৌনা লৈবনা শেল থুম কান্নবা, পল্লম্বা লনসু ফংবা, অফবা ৱাখল লৌশিং তানশিনবা য়াবা নুমিৎনি। ফিংবনা মাঙজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: লাইবক ফবা অমদি ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। নোল্লুক্লা চৎত্রদি মীকোক থোংবদি ৱাগনি, ফিংলদি নুংশা থিবা নংবসু য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মীন: অখঙ অহৈ শাবনা মাঙবা, য়েৎনরদি মায়থিবা লৈগনি। নীংজবা থুংবা, অফবা খোঙশাল লৈবা, অনৌবা থবক্লা হেন্না মায় পাকপা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।