চীংমৈ খুঙ্গংদগী এম এ হিন্দীদা গোল্ড মেদালিষ্ট ফংলক্লবী অমদি মেদিকেল তন্নিবা মহৈরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৩ (ঐচ এন এস): বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা চীংমৈ খুঙ্গংদগী এম এ হিন্দীদা গোল্ড মেদালিষ্ট ফংলক্লবী নুপী মহৈরোয় অমা অমসুং মেদিকেল তন্নিবা মহৈরোয় তরেৎপু চীংমৈ দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন, য়ং গাইদেন্স ক্লব অমসুং চীংমৈ মৈরা পায়বী লূপনা তরাম্না ওকপগা লোয়ননা পূক্নিং থৌগৎখ্রে।

অফবা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওক্তুনা পূক্নিং থৌগৎখিবা থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখিবা চীংমৈ দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসনগী চীফ এদভাইজরসু ওইরিবা রাজ মেদিসিটিগী চেয়রমেন অমসুং মেনেজিং দিরেক্টর হাওবিজম রাজেননা হায়খি, পুন্সিদা মায় পাকপা মীওই অমা ওইগে হায়রবদি মহৈরোয় ওইরিঙৈগী মতমদা হোৎনবা কনবা, মতম চানা থবক তৌবা, হায়বা ইনবা অমদি পুকচেল শেংবা চঙই। মদুনা পুন্সিদা মায় পাকপা ওইহনগদৌরিবনি। মরম অসিনা মহৈরোয় খূদিংমক্না মায় পাক্লনবা হোৎনবা কনবা হায়বসি য়াম্না মরুওই হায়খি।

থৌরম অদুদা চীংমৈ দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসনগী প্রসিদেন্ট সলাম ধনেশ্বরনা থৌরম মপু, য়ং গাইদেন্স ক্লবকী প্রসিদেন্ট ও ইবোয়াই, চীংমৈ দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসনগী সেক্রেটরি এন সোভা, য়ং গাইদেন্স ক্লবকী সেক্রেটরি ও দেবান, চীংমৈ মৈরা পায়বী লূপকী প্রসিদেন্ট ও থম্বাল লৈমা অমসুং লূপ অসিগী সেক্রেটরি এন প্রেমিলানা গেষ্ট ওফ ওনরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদগী এম এ হিন্দীদা গোল্ড মেদালিষ্ট ফংলক্লবী চীংমৈ মখা লৈকায়দগী সলাম পুস্পা, চীংমৈ অৱাং লৈকায়দগী ডা. বিজয়রাজ হাওবিজম, চীংমৈ অৱাং লৈকায়দগী ডা. হাওবিজম মিরিন্দিরাজ, চীংমৈ মখা লৈকায়দগী ডা. হাওবিজম মালেমঙানবা, চীংমৈ অৱাং লৈকায়দগী এম বি বি এস তন্লিবী সলাম ভিক্টোরি, চীংমৈ অৱাং লৈকায়দগী এম বি বি এস তন্লিবা মেহেন্দিরাজ হাওবিজম, চীংমৈ অৱাং লৈকায়দগী এম বি বি এস তন্লিবা তোংব্রম মালেমঙানবা মৈতৈ অমসুং চীংমৈ অৱাং লৈকায়দগী ওইনাম বিদ্যাকুমারীদা শেলগী মনা অমদি লেংয়ান ফি য়ান্দুনা পূক্নিং থৌগৎপগা লোয়ননা ঈকায়খুম্নবা উৎখি।

ব্লদ প্রেসর ৱাংবা

লৌশিং পুক্কে

হন্থহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা ইফেক্টিভ ওইবা পাম্বৈশিং-৩

অহেনবা

ষ্ট্রেস হন্থহনবা

ঐখোয়না হৌজিক লৈরিবা অসি ষ্ট্রেস য়াম্না লৈবা মতম অমদনি। থবক মফম অমসুং ইমুং মনুংগী দিমান্দশিং, নেসনল অমসুং ইন্টরনেসল পোলিটিক্স অসিনচিংবা পুন্নমক অসিনা ষ্ট্রেস লৈহনবদা মতেং পাংশিল্লি। ইশাদা লৈরিবা ষ্ট্রেস অদু হন্থহন্নবগী লম্বী থিবা হায়বসি ইশাগী হকশেলগীদমক অমদি ইশাগী ব্লদ প্রেসরগীদমক মরু ওই।

ষ্ট্রেস মায় পাক্লা হন্থহন্নবগী লম্বী কয়া লৈ, মরম অদুনা লম্বীশিং অদুদগী করম্বা ইশাদা চানবগে হায়বদু থিদোক্লদবনি। নীংশা চনীং তানা হোনবা তম্বা, খোঙনা ঙাইহাক চৎপা, লাইরিক অমা পাবা নৎত্রগা ফাগী-জুগাইগী ভিদিও য়েংবা য়াই।

নুমিৎ খুদিংগী ইশৈ তাবনসু সিষ্টোলিক ব্লদ প্রেসরদা হন্থহল্লি হায়বগী খুদম ফংখ্রে।

চহী ২০ চুপ্পা চথখিবা ষ্টদি অমনা সোনা (ষ্টিম বাথ মখল অমা) চাং নাইনা শীজিন্নবনা হার্টকা মরী লৈননা শিবগী চাং হন্থহল্লি হায়বা উৎখ্রে।

কুমজা ২০১৫দা চথখিবা অপীকপা ষ্টদি অমদনা এক্যুপঙ্কচরনা সিষ্টোলিক অমসুং দাইষ্টোলিক ব্লদ প্রেসর অনীমক হন্থহল্লি হায়বা উৎখ্রে হায়রি।

হীরী কোনবা (মেদিটেসন) নৎত্রগা য়োগ তৌবা

হীরী কোন্দুনা পুক্নীং মকা লাম্না লৈবা হায়বসি ষ্ট্রেস হন্থহন্নবগী পাম্বৈ অমা ওইনা মতম কয়াগী মমাঙদগী শীজিন্নরক্লি।

নীংশা কাঙলোন, হকচাংগী ফিদুপ অমসুং হীরী কোনবগী টেক্নিকশিং য়াওবা য়োগ তৌবা হায়বসিসু ষ্ট্রেস অমসুং ব্লদ প্রেসর হন্থহনবগীদমক য়াম্না কান্নে হায়রি।

দার্ক চোকোলেট খরা চাবা

দার্ক চোকোলেট চাবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখ্রে। অদুবু চাগদৌরিবা দার্গ চোকোলেট অদুগী চাদা ৬০ দগী ৭০ ফাওবদি ককাউ (চোকোলেট অসি ককাউ পাম্বীগী মহৈদগী পুথোকপনি) ওইগদবনি। দার্ক চোকোলেটতা চথখিবা ষ্টদিশিংগী রিভ্যু অমনা নোংমগী দার্ক চোকোলেট মকক (স্কৱার) অমা নৎত্রগা অনী চাবনা ব্লদ প্রেসর অমসুং ইনফ্লেমেসন নেমথহন্দুনা হার্টকী লায়নাগী রিস্ক হন্থহনবদা মতেং পাংই হায়বা খঙবা ঙমখ্রে হায়রি।

মসিগী কান্নবশিং অসি ককাউ হেন্না য়াওবা চোকোলেটতা য়াওবা ফ্লেভোনোইদশিংদগী ফংবনি হায়না থাজনৈ। ফ্লেভোনোইদশিংনা ঈ উতোংশিংবু লাওথোকহনবদা মতেং পাংই।

হীদাক কান্নবা মনা-মশিংশিং শীজিন্নদুনা য়েংবা

মনা মশিংগী হীদাক-লাংথকশিং অসি কলচর কয়ামরুমদা মখল কয়াগী অনাবশিং লায়েংবদা মতম কয়াগী মমাঙদগী শীজিন্নদুনা লাক্লি। মনা-মশিং খরদি ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্বা য়াই হায়বা থেংনখ্রে। অদুমকপু হায়রিবা মনা-মশিংশিং অদুদা য়াওরিবা মচাকশিং অমসুং শীজিন্নবগী চাংনচিংবা অদুগী করম্বনা খ্বাইদগী হেন্না কান্নবগে হায়বদু খঙদোক্লবা অহেনবা রিসার্ছ মথৌ তারি।

ঐখোয়না হর্বেল সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নরমদাইদা মতম খুদিংমক্তা দোক্তরদা তানগদবনি। অদুগুম্বা সপ্লিমেন্টশিং অদুনা অতোপ্পা হীদাক-লাংথকশিং শীজিন্নরিবশিংদুগা চান্নদবা থোকপা য়াই।

মালেমগী মফম কয়াদা লৈবা কলচরশিংনা ব্লদ প্রেসর হন্থহন্নবগীদমক শীজিন্নবা পাম্বীশিং অমসুং মনা-মশিংশিংগী মনুংদা খরা পল্লবদা— ব্লেক বিন; কেট'স ক্লো; সেলরি (কোম্প্রেক) মহী; চাইনিজ হোথোর্ন; শিং; জাইয়ন্ট দোদ্দর; ইন্দিয়ন প্লান্টাগো; মেরিটাইম পাইন (উচান মখল অমগী) মকু; রিভর লিলি; রোভেল (শিলো শৌগ্রি); সিসেম ওইল; খামেন অশিনবগী এক্সট্রেক্ট; চা (মরুওইনা গ্রিন টি অমসুং উলোং টি); অমব্রেলা ট্রিগী মকু অসিনচিংবনি।

নুংঙাইনা অমদি মপুঙ ফানা পোত্থাবা ফংবা মওংদা তূম্বা

ঐখোয়গী ব্লদ প্রেসর অসি ঐখোয়না তূন্লিঙৈ মতমদা মহৌশানা হন্থৈ। নীংথিনা তূমদ্রবদি, মদুনা ইশাগী ব্লদ প্রেসরদা অকায়বা পীরকপা য়াই।

তুমশিৎ ফাদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা মীওইশিং, মরুওইনা চহী মীয়ায় চল্লবা মীওইশিং ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগী রিস্ক লৈ।

মীওই খরগী ওইনদি নুমিদাংদা য়াম্না নুংঙাইনা তূন্নবা হোৎনবা হায়বসি অরায়বা অমা ওইদবা য়াওই। নীংথিনা মপুঙ ফানা অমদি নুংঙাইনা তূন্নবা হোৎনবদা মতেং পাংনবা পাম্বৈ খরগী মনুংদা — তূম্বগী চাং নাইবা মতম অমা থম্বা; তূন্নমদাইদা হকচাং অমদি ৱাখল পোথাদুনা লৈবা; অয়ুক নুংথিলগী মতমদা হকচাং শাজেল তৌবা; নুংথিলদা তূমদবা; তূম্ফম কাবু নুংঙাইবা মফম অমা ওইহনবা অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

কুমজা ২০১০দা চথখিবা নেসনল স্লিপ হার্ট হেল্থ ষ্টদিদা নুমিদাংদা পুং ৭তগী হন্থনা অমদি পুং ৯ দগী হেন্না শাংথবা মওংদা চাং নাইনা তূম্বনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী চাং হেনগৎহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখি।

নুমিদাংদা পুং ৫ দগী তাথনা তূম্বগী থৌওং চাং নাইনা চথবনা মতম শাংনা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী য়াম্না ময়েক শেংবা রিস্ক লৈহল্লকই হায়রি।

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

এৱ্যের্নেস প্রোগ্রাম

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৩ (ঐচ এন এস): সেলিন দিজিটেলনা মতম কয়াগী মমাঙদগী লেপ্তুনা চথরকপা কোভিদ-১৯ এৱ্যের্নেস কম পোষ্টর কেম্প্যেন ঙসিসু ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা মোরে ভেন পার্কিং, মোইরাংখোমদা মীয়ামদা কোভিদ-১৯গী মতাংদা ৱাখল তামিন্নবগা লোয়ননা কোভিদ-১৯গী পোষ্টর কয়াসু থেৎতুনা অমদি য়েন্থোক্তুনা পাঙথোকখ্রে হায়না সেলিন দিজি টেলগী ফিল্ড পব্লিসিটি ওফিসর কে এস ঐচ জেমসনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা হায়, থৌরম অদুগা মরী লৈননা সেলিন দিজি টেলগী প্রদ্যুসর ফাঞৌবম লনজিংনা হায়খিবদা, কোভিদকী লাইচৎ অসি নাবগী চাং হন্থজরবসু পুংফা ফবদি নত্তে লোয়ননা লাইচৎ অসিগী হিদাক পুথোক্তি হায়বসি ঐখোয় পুন্নমক্না কাউফম থোক্তে। ঐখোয় লাইচৎ অসি মুখৎমিন্নবা মথৌ তাই। মীয়াম পুনফমশিংদা এস ও পি নাথৈবগী মমি তারিবসি অফবা খুদম নত্তে। য়াম্না ৱাখল তানা এস ও পি নীংথিনা ঙাক্তুনা লাইচৎ অসি থিংমিন্নবদা ঐখোয় ঐখোয়গী থৌদাং অদু লৌমিন্নসি হায়খি।

সিকোনা নিঙোল চাক্কৌবগী য়াইফ পাউজেল পীরক্লি

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৩ (ঐচ এন এস): লাক্লিবা নবেম্বর ৬, হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নিঙোল চাক্কৌবনা লাকপদা নিঙোল ওইবীশিং অমদি ইরমদম মীয়ামদা য়াইফ পাউজেল পীজরি হায়না সাউথ ইষ্ট এসিয়া কলচরেল ওর্গনাইজেসন (সিকো) গী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

সিকোগী ৱিমেন দিভেলপমেন্ট সেক্রেটরি ৱাহেংবম তনুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, য়াম্না ওল্লিঙৈ মতমদগী হৌনা মীতৈশিংগী ইনাৎ, লাইনিং লাইশোল, হরাও কুম্মৈ, হৌন-লোনচৎ লৈজরকপদু মতমগী অহোংবনা ঐখোয়গী ইনাৎকী মশক্তা খরা খরা অহোংবা লাকপসু য়াওরি। অসিগুম্বা অহোংবা লাকখিবা কয়াদুগী মনুংদা নিংথৌ চন্দ্রকির্ত্তিগী মতমদা নিঙোল চাক্কৌবগী থৌরমদা খরা অহোংবা লাকখিবা অসিসু অমনি। ঐখোয়গীদা নত্তনা মবুং-মৌপ্পা, মচল-মচেগী ওইবা চহীগী থৌরমদা হিন্দুগী কার্ত্তিক থাদা পাঙথোকপা ভাই-দুজ নৎত্রগা যমদ্বিটিয়া হায়নসু খঙনবা অদুগা মসিবু ৱেষ্ট বেঙ্গলদা ভাই ফোটা হায়না খঙনবা, মসিদা নত্তনা অমুকসু হিন্দুগী শ্রাভন থাগী থানিন নুমীৎতা পাঙথোকপা রক্ষ বনধন অসিগুম্বা অসিনা হিন্দু মশেলগগী মরক্তা মচিন-মৌপ্পাশিংগা অহাও-হাওতা পুন্না চামিন্নবগী থৌরম অমনি। মসি মালেমগী মফম কয়াদা খুন্দাখ্রবা কংলৈচা মীতৈশিংগীদি চহী অমগী মনুংদা থোকপা তোপ-তোপ্পা ব্রদরহুদ থৌরমনি।

চেরোল অসিনা মখা তানা হায়, মচিল-মনাও পুন্না চামিন থকমিন্নবগী অসিগুম্বা থৌরম অসি মালেমগী ওইন্নসু য়াম্না অতাঙবা থৌরমনি। ঙসি খুন্নাইগী পুন্সিরোলদা কংলৈ পিবাশিং শেৎনা খায়নরক্তুনা নোংম-নোংমগী মশীং হন্থরকপা অদুগা নাকল অমরোমদনা কংলৈ নিঙোলশিংগী পুন্সিরোলদনা নোংমা কাংদনা থোকহৈদবা, তাহৈদবা থৌদোক কয়া থোরক্তুনা মখোয়গী পুন্সি মহিংদা তংদু লৈতারক্তবা কয়া অসি য়েংলুবা তারগদি নিঙোল চাক্কৌবগী থৌরম অসি মীতৈশিংগী সোসিও-কলচরেলদা য়াম্না ৱাহন্থোক লৈবা, হকচিন্না লৌবা য়াবা অমনি। মমা-মপা, মবুং-মৌপ্পা, মরী-মতা, ইমুং-মনুং অমদি খঙন-চান্নবনা ঙমজবা খরদং হাপ্পীরকপা অদু নিঙোল ওইবী কংলৈ চনু অমদি ইচেশিংনা য়াম্বা-য়ামদবা থিদনা হরাও-হরাওনা লৌবীনবা সিকোনা হায়জরি। থৌরম অসি য়াম্না ৱাহন্থোক লৈহনসি। থৌরম অসি মায়কৈ অমরোমদা লান্না পুরোইসি। অদুনা মবুং-মৌপ্পাশিংনা অঙন্বা খুদোলপোৎ পীবদা হিদান্নবা, মন্তিক্লবা তৌবীগনু। পোৎ-চৈ য়োনবীরিবশিংনসু নিঙোল চাক্কৌবগী মিংদা খুদোংচাবা লৌদুনা পোৎ-চৈগী মমল হেনগৎপীগনু।

ইরমদম য়াওনা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা অমদি লৈখ্রবা কংলৈ চনুরাশিং মরুওইনা মীতৈ নিঙোলশিংবু লাক্লিবা নিঙোল চাক্কৌবা নুমীৎ নবেম্বর ৬, হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা থাংজ নুমীৎনা লাকপদা কংলৈ খুন্নাইগী মীয়ামদা অফবা, চাউখৎপা, ঈং-তপ্পা, মান্নবা, তংদু লৈতাবা, পুন্সি-নুংশাংবা, হীরম খুদিংমক্তা ৱাক্তা পাদবা, মচিল-মনাও ওইবগী অফবা মরী হেন্না চেৎশিন-কনশিনবা পীনবীবগা লোয়ননা নুপীগা মরী লৈনবা ৱাথোক কয়াসু তুংদা থোক্তবা ওইরসনু হায়না য়াইফ পাউজরি হায়নসু চেরোল অদুনা তানা ফোঙদোরক্লি।

'নিংথম থা লাকপদা লমকোয় উচেক কন্নবা অহিংদগী দ্রাইভ চথবা হৌখ্রে'

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৩ (ঐচ এন এস): ঙসি ককচিং রেঞ্জ ষ্টাফশিং অমদি পল্লেলগী বি ও, এম দি সল্লাওদ্দিন য়াওনা নিংথম থা চঙলকপসিদা উচেক লাংশিং থাক্লবা পাৎশিংদা লমকোয় উচেকশিং কন্নবা অহিংদগী হৌনা অকনবা দ্রাইভ চথবা হৌখ্রে।

অহানবগী ওইনা লৌসি পাৎকী সোরা খুলগা তায়নবা মফমশিংদা দ্রাইভ চথবদা উচেক লাং ৮ ফাগৎপগা লোয়ননা লাংদা থুরম্বা অহিংবা তিঙ্গ্রি ৫ কল্লবা মতুংসিদা মীয়ামগা পুন্না ঙাক শেল্লিবা খরুংপাৎকী শরুক অমা ওইরিবা বফেলো ফার্ম মনাক্তা মহৌশাগুম হিংজরুনবা থাদোকখ্রে। ঙসিগী চথখিবা দ্রাইভ অদুগা মরী লৈননা রেঞ্জ ফোরেষ্ট ওফিসর, ককচিং নাওরেম মুনাল মৈতৈনা ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক নিংথম থা চঙলকপগা লোয়ননা মাইগ্রেটোরি বার্দশিং মণিপুরদা লাকপা হৌখ্রে। লমকোয় উচেকশিংনা লমদম অসিদা লাকপা হায়বসি উচেকশিং অসিগী মহৌশাগী তৌদবা য়াদ্রবা খোঙচৎ অমনি। মসিদা লমদম অসিদা চাক্তাবা লাকচরিবা লমকোয় উচেকশিংবু ফাবীবা অমদি হাৎপীবা হায়বসি ঐখোয়না মহৌশাদা শিংনবা অচৌবা ক্রাইম অমনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

য়ুথ লিদরশিপ কেম্প লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৩ (ঐচ এন এস): কংলৈপাক (মণিপুর)গী মহৈরোয় লূপ ওল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এমসু), মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেদরেসন (এম এস এফ), কংলৈপাক ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন (কে এস এ), ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন ওফ কংলৈপাক (সুক) কী অপূনবা লূপ জোইন্ট ষ্টুদেন্টস কোওর্দিনেসন কম্মিটি (জে এস সী সী)না শীন্দুনা নবেম্বর ১দগী হৌদুনা কুম্বী কোলেজদা নুমীৎ হুম্নী চুপ্পা পাঙথোরকপা য়ুথ লিদরশিপ কেম্প ঙসি মপুং ফানা লোইশিনখ্রে।

কেম্প অসিগী ঙসি অরোইবা নুমীৎতা পাঙথোকপা থৌরমগী মনুং চন্না জোইন্ট ষ্টুদেন্ট কোওর্দিনেসন কম্মিটিগী নৌনা থৌপুগদবা কনভেনরগী ফম শীন্নবগী থৌরম অমসু পাঙথোকখি। থৌরম অদুদা সুককী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা জোইন্ট ষ্টুদেন্টস কোওর্দিনেসন কম্মিটিগী হান্নগী কনভেনর ধনকুমার নিংথৌজানা কে এস এগী প্রসিদেন্ট সুখাম বিদ্যানন্দদা জোইন্ট ষ্টুদেন্টস কোওর্দিনেসন কম্মিটিগী কনভেনরগী ফম শীন্নখি।

HL-P/0468/27 Oct. to 26 Nov.

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মীতৈ/মৈতৈবু সেদ্যুল্ড ত্রাইব লিষ্টতা চলহনবা হায়বসি মীয়ামগী অপাম্বনি

ঐখোয়গী ইন্দিয়াদা লোল, রিলিজন, কাঙলুপ-ফুরুপ মান্নদবা কয়া পূন্না খুন্দাদুনা লৈমিন্নবা য়ানবা হায়দুনা কন্সটিট্যুসন ওফ ইন্দিয়া হায়বা অমা শেম্মী। কন্সটিট্যুসন ওফ ইন্দিয়ানা য়াবগী মখাদা চহী খরগী মমাঙদা সেন্টর অমসুং মণিপুরদা কোংগ্রেসনা গভর্ণমেন্ট পায়দুনা লৈরিঙৈদা মণিপুরদা আই এল পি চৎনহনগদবনি হায়বগী দিমান্দদা মীশি-মীনা, মৈহৌ-লাংপোক কয়া থোল্লবসু অৱাবা পুন্নমক অদু খনবীবগী মহুত্তা অসিগুম্বা দিমান্দ অসি লৈবাক মচা তাদবা মীওইশিংনা তানগদবা দিমান্দনি হায়দুনা মতম অদুগী হোম মিনিষ্টরনা মীয়ামদা ওনশিন্দুনা চৈরকখি। অদুবু অথুবদা সেন্টর অমসুং মণিপুরদা বি জে পিনা লুচিংবা গভর্ণমেন্ট লাকপগা ইথা থাজদনা সেন্টরগী হোম মিনিষ্টরনা কুমজা ২০১৯গী দিসেম্বর ১১দা গেজেট নোটিশ থোক্তুনা মণিপুর ইন্নর লাইন পর্মিট সিষ্টেম চৎনবা য়ারে হায়না লাউথোরকখি। ঙসিনা মীতৈ/মৈতৈবু সেদ্যুল্ড ত্রাইব লিষ্টকী মনুংদা চলহনগদবনি হায়দুনা সেদ্যুল্ড ত্রাইব দিমান্দ কম্মিটিনা মতম খরা কোভিদ-১৯ লাইচৎনা মরম ওইদুনা লেপ্পুরবা মতুংদা চহী অসিগী ওক্টোবর ২৮দগী অকনবা মওংদা দিমান্দ অসি ফংদ্রিবা ফাওবা থৱায় পাম্মুবা লৈতনা খোঙজং চঙশিনবা হৌরগনি হায়না লাউথোকখ্রে। সেদ্যুল্ড ত্রাইবতা চলহনবা হায়বসি মীয়ামগীসু অপাম্বনি হায়জনিংই।

❒ এল ইবোমচা, তাওথোং

দিমোক্রেসিগী মরুমদা থাঙ শৎনবা নত্তে, নোং মৈ ওইনা শৎনবা ওইরম্লে

দিমোক্রেসি মীয়ামগী মীহুৎনা লৈঙাকপা মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী পাম্নরিবা সিষ্টম অমনি। মীওইবগী রাইট কঞ্জনবগী খ্বাইদগী অফবা খোঙথাংনি। ইলেক্সননা দিমোক্রেসিগী পন্থুংনি। কুমজা ২০২২গী ইলেক্সনগী লান এ সী কয়াদা হৌনখ্রে। পামদবা থৌদোক খৎন-চৈনবা কয়া মীদিয়াগী থোঙদা উরি। মসিমক দিমোক্রেসিগী অশেংবা ৱাহন্থোক্লা হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি। পৱার পায়রিবা অমদি পায়নিংবগী অপান্বা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টি অনীগী মরক্তনি থোক্লিবা থৌদোকশিং। খোইরেল মশা পাইনরক্লে এ সীগী মীয়ামশিংসু, মাগী মাগী মীহুৎনা মায় পাক্লবগীদমক। উত্তুপ-থাঙ-তেনগী অমদি নোংমৈ মরুগী মরক্তা জগোই শারি ভোটরশিংনা। শিবা-শোকপা কিনদে অকনবা ঙাক্তনি। থৌওং অসি ইন্দিয়াগী সিটিজন অমগী থৌদাংলা হংনিংবা ফাওরকই। ফত্তে, ফত্তে হায়নরবসু ভোট ময়াদদি শেল মরাং কায়বা, মহি হোম্বা মায়কৈরোমদা চঙশিল্লে। লম্বী-লমজাও, হোটেল মী পুনবা হেনগৎলি। মীটিং তৌফমদা কোভিদ লৈহৌদে। স্কুল, কোলেজ কোকফাই কাহৌই, হায়জিন্নবা নত্তে। লম্বী-লমজাও, লৈরক-খুল্লক মৈনা পূমঙান ঙালহৌই। তুরেলদা নুঙ তাদ্রে, লৈরক-খুল্লক্তা নুঙনা মরাং কায়। মীহুৎসু, মীয়ামগী থৌগল তৌনিংবা কয়া থোরকই। শেলবু পায়রবা চোংথোরকই হেক্তা ফন ফন, য়াই দিমোক্রেসিনি। পৱার শিন্নে খোঙলোই কয়াদা, কাপথৎলু, কাউথাইয়ু, 'সি ঙাক্তা। মদুদগী হোস্পিটালদা কোকয়েৎ য়েৎপা মখোঙ-মখূৎ তেকপা কয়া শেম-শাহৌরি দোক্তরনা, ৱার্কশোপ্তা গাড়ী শেন্বগুম।

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা, সিখোঙ 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 (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ০৪।১১।২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা; অয়ুক পুং ৯.০২ ফাওবা মেরাগী ২৮ নি পাম্লি, মতুং ২৯ নি পাম্লনি।

মেষ: মরুপকী মতেং অমদি অনৌবা ৱাখল্লোন্না নিংবা থুংবা অমদি ওইজবা ফংগদবা লৈ। শেন্দোং তানবদা খুৎচাও থাহৌরো। য়েক্লবনদি চোপহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ: অফবা মফম ফংগনি, নচাক নরল অমদি অরং অরাক ফংজগনি লোয়ননা লৌশিং অফবা ফংগনি। লান্দবনা লাই-গুরুনা থৌজানবীগনি। চিঞ্জাক্তি কামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: পুক্নিং লৈতানা অমদি মীনা ইনশিনবা লৌদনা মরম চাবা য়েংলগা থৌ পাঙবা ফগনি। নত্রদি কায়নবা নংগনি অমদি থাজদনা নক্লবনা পুক্নিং নুংঙাইহল্লোই ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈরাং পুগনু-মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: অশাওবনা মাঙওইনরবা অমদি নাপল তৌরবদি খৎনবা অমদি মীনা উশিৎপিদবা লৈগনি। খ্বাইদগী ফবদি নোল্লুকপা অমদি নচাক নরল চেকশিনবনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: লৈজবা লৌশিং ফুদোকপদি খরা ৱারসু অমদি নচা-ননাইগী লমদা নুংঙাইতবা খজিক লৈরসু নচাক নরল চাওখৎকনি, লন চঙগনি, নিংবা থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কন্যা: অফবা অমদি অচুম্বা লৌশিং ফংজগনি, মরুপ অফবগী মতেংসু ফংগনি অমদি ইমুং মনুং-মনুংগী ৱানা কান্নগনি। লাই-গুরুনা য়াম্না চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: কোক শাবা খরা লৈরসু থবক পাঙবা অমদি নিংবদুমক পাঙবা ফংগনি অমদি ওইজবা তানবৈ থবক্তা চাওনা মায় পাক্কনি। মীয়ামগী মতেং লৌহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: মীংচৎ ফংনবা হোৎনবা কান্নগনি অমদি অরং-অরাক/শেল ফংউ হায়বসু লৈ। য়েক্লবা/অনাবনা তাথি-থৌয়াম পুবা অমদি শাওগৎপা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: অফবা মরুপকী মতেং ফংগনি, অচুম্বনা মায় পাকচবা লৈগনি, থাজদনা অনৌবা মরুপ ফংগনি। থিজিনবা কন্দনা নচাক নরলগী লমদা য়েৎনরুনু-মায়থিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: মীপাইরম্বা কোকচরগনি, ইচঙ থৌনা অমদি নিংহন্নদনা থৌ পাঙবা ঙম্লগনি। অদুবু হুরানবা/মশক উদবনা কিহনবদি লৈগনি। শেন্দোং চাওনদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নদবা খরদি লৈগনি অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাবনা পুক্নিং নুংঙাইরোই। পংথগনু অখং অহৈগী ৱা লৌ অমদি খাঙবা কল্লু-শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থিজিনবা কল্লু ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: অশাওবা অমদি অঙম্বগী মতেং নিবগী থবক থাদোকউ-খুদোং চারোই। পল্লম্বা লন ফংবা য়াবা অমদি মরুপ মপাং লোয়নবা থবক মায় পাক্লা পাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।