

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

পোজিটিব অমদি নেগেটিব থিক্করশিং

পোজিটিব থিক্কিং হায়বসি মীতৈলোল'দা করি হায়না হনগনি? ফনা খনবা হায়গদ্রা? চুয়া খনবা হায়গদ্রা? অমদি শোয়দনা ওইরনি। মসিগী ওন্ন-তৈনবা রাইহৈনি-নেগেটিব থিক্কিং। পুৰ্ণিং-রাখল য়েংবা/ নৈনবা কাওখনা 'রাখল খুংখন' অসিবু নৈননবা হীরম অমা ওইনা পুথোজ্জিঙে, এথোয়গী অহলশিংনা হায়নরদ্রা/ ঙাওনরদ্রা মী মখল অনীখকসু লৈবনি - 'ইফদা ফনা খন্দোকপা' হায়বা অমা। 'ফন্তবতা মউবা অফবদি উঙমদবা' হায়বা মখল অমগা। মীনা ফন্তনবা শীল্লক্স'সু, ইফদা ফনা খন্দোকপা অরাফমদা তাখিবা, মরাল ইহৈর লৈতেনা অহকপা চৈরাক ফংখিবগী বারী - অহলশিংনসু লীরকখি, বারী লাইবিক্তসু পারকখি। মথোয়গুদ্রা মীদুবু কৌনরকই 'অপঙবা' - পোজিটিব থিক্কর হায়নরক্চে। অফবা রাখল খনঙমদবা, হায়রকপা রা খুদিংগী ফন্তবা মায়কৈদুতগী খনবা মহাক্তুব কৌনে মীয়ায়্লা 'অশিংবা মী'। অদনদি, এথোয়' ইরমসিদিদি নেগেটিব থিক্করশিং অসিবু অশিংবা মী ওইনা লৌনরদ্রাগী ব্রেদ অমা লৈরদ্রা হায়বসিদি চুয়া তাই। মরম অসিননি 'অপঙবই মরল অশিংবনা চায়' হায়বা বারায় অমা শেল্লিবা।

শোরামনা খনবিনু। পোজিটিব থিক্কর হায়বা কোলোৎসেন অদু অপঙবা মী হায়বদুগা পকশিলাহয়বা - হোংনজক্কা নভে। অয়াহুদনা খই, লিদরসিপ গুৰুশিংনা হায় 'পোজিটিব থিক্কিং হায়বসি পুসিগী অমদ্রা শরক্তা উদবা, অঙানবা শরক্তমক উবা, অফবতা ওইগনি খনবা পুৰ্ণিং অমদি রাখলগী থাক অদুনি'। রাখল অসি পোপুলেসন অসিগী অয়াহা শরক্তা খনবা নভে, হায়রবদা 'নন সেল! কায়দবা রাখিনি!' হায়রক্কদবনা অয়াহুদ। 'কেল্লরনা নারবা অনাবদু, পোজি ডিব ওইবা মাইদ সেট অমনা, অনাবদুই কনবা গুংগদ্রা ... কনবা গুংমদৌ লৈদ্রবা, করিগী শেল চঙনা লায়োংজকনি, চংলুনা পোজিটিব থোট মথৌ শঙলিবা, লেকচরর গুৰুশিংগী মনাজ্ঞা ...' নেগেটিব থিক্করশিংগী মইরনি। মমাঙঙৈগী মীটৈ খুয়াইদা হায়নরদ্রা 'ফনা খনবা'/'ফন্তনা খনবা' হায়বগী কলেস্ট'তুনা অমনি। বেষ্টনশিংগী 'পোজিটিব থোট', 'নেগেটিব থোট' হায়বগী রাখল্লোনসিনা অমনি।

নোংচুপলেমগী 'পোজিটিব থিক্কিং'না - 'অমদ্রা লৈচিলনা খুমজিনদ্রবা নুমিং অসি মালেমলোম থংবা লৈচিল পোমাইসিগী অশোম থংবা নাকন্দদি পূমলং লংনা লৈরমগনি', অমদ্রা লৈচিলসি হুমদোকগুগা নুমিংকী অঙানবা মশেজু নোংমা শোশদনা ফুরকখিনি' খনবনি। নেগেটিব ওইবা থিক্কিংনা 'অমদ্রা, অমুবা লৈচিলনা খনজিনখিদুনা অঙানবদা তৌগদবা থবক পুশ্বা মাইদে, তঙলবা মতম পুশ্বা অরেকদা মাওহনয়ে, খুদোংচাবা হায়বসি অনীরক ফনা লাক্তবনি, তাজ্ঞা অসি অমুক হুয়া ফংলরোই' খল্লি। নেগেটিব থিক্করশিংনা খল্লি- অমুবা লৈচিল অসি অমুক হুয়া হুমদোকগুরোই, পুসি অসি অমদ্রা লেল্লনি। কবিগুদ্রা, অসিগুদ্রা রাখলসিনা পুশ্বম থুমংখিখিনা রাখল লায়না ওইরকই, মশাক্কী পুস্টিদ কায়দ্রবনি খন্দুনা হাভোকচবসু য়াওরকই। দিপ্ৰেনন হায়বা রাখল লায়না অসিমক নেগেটিব থোট (থিক্কিং) না

থোকহল্লকপা লায়নানি।

পাউদমজরিবা এহাক সাইকোলোজিষ্ট অমদি নভে। অদুবু অকা অকুম নাইবা রাখল খোঙচং অসিদা থেংনরকখিবা এক্সপারিয়েন্স'তা দিপ্ৰেনন (কা হোয়া নীংবা কায়বা) গী থাক অদুবু কুমথকরবনি। পুসিসিবু বারৌবা তাজ্ঞাদুসু থেংনখরে। অসুয়া, পুসিসিনা তস্তীরকই - পোজিটিব থিক্কিং (ওপটিমিজম) হায়বসিসু মতম চুপদনা পোজিটিব ওইবা রিজ ক্ট পীবা নভে। তু মচ ওফ পোজিটিভিজম/ওপটিমিজম, সমটাইমস, গিভস নেভেটিব রিজক্টস ... (কা হোয়া পোজিটিব ওইবা হায়বসিনসু মরক মরক্তা নেগেটিব ওইবা ফল পী) হায়বসিসু খঙলকনি। ইশামক্স হকথেংনদ্রা মতুংদা কোয়া থেংনরকপনি, পোজিটিব সাইকোলোজি হায়বা হীরম অসিগী যুশ্ফম থোল্লদ্রা 'মার্টিন সেলিগমেন'না পীরদ্রা বানিং ... 'মতম চুপদা অফবতা ওইরকনি খনবা, ওপটিমিস্টিক ওইমনবা হায়বসিনসু মরক মরক্তা উফম থোকপা অচুস্বগী মশক অদু উত্বেদ' ...।

অদুমকপু, নেগেটিব ওইবা মাইদ-সেট অমগা পোজিটিব ওইবা মাইদ সেট অমগগী খেলবা উংপা বারী অমত্তদি লীরমগে। খমবীয়ু - লৌশিনবা য়াবা য়াওবরা? মিষ্টর এক্স-মাবু য়েক্ক-থাক্কপা এটমোসফার অদুনা, ডিজারকপা সন্দনা, মতম স্পন্দা মশানা মশাবু খাজজবা গুংদবা (সেলফ কনফিডেন্স রাংপা) মীশক অমা ওইহল্লকই। মতম চুপদা থল্লকই - 'এণ্ডো দগী হোয়া মতিক চাবা, হোয়া হৈথোই শিংথোইবা মীনা মশীং হোয়া লৈ'। থবক ফন্দবগী চেনোনা ফুরবা মিষ্টর এক্স থবক অমগী চাংয়েং (পরিষ্কা) মায় পাভুনা পের্সোনেল ইন্টারভিউ অমগীদমক শেম শারম্মী। মডোন্দগী হোয়া মতিক চাবা, ময়াদা মৈ হৌরবা, অফবা স্কুল-কোলেজদা, মপানগী যুনিভার্সিটিদা উল্লুকপা কেন্দ্রিডেটশিংগী মরক্তা, মানা কৈদৌকরবি! ইন্টারভিউ বোর্দ মেন্শুরশিং মতিক চাবা মী-মজননি। রাখলশিংসিনা লাদেই-চন, অহিং তুলা য়াদুদনা য়াহৌ খেঙনা হৌগৎলে। মমায়-মমীং-তাবা-ঈক্কজবা-মায়থজবা তৌরিঙে, ইন্টারভিউ পুংফম যৌশিল্লক্চে। মফি হোংগে তৌরবদা নীংখিংলক্চে - অশ্বা ফুরিং খোঙগ্রাউই ইষ্ট্রি তকপা কাউজরে। হায়া লীংনররবা ফুরিং অদু লীংলগা, পোলিস তৌদবা (কাপ থান্দবা) খোঙউপ অদু তেংখগা ইন্টারভিউ অদু য়াওকরে। লুন-নায়্যা শেং চারবা অতোগ্গা কেন্দ্রিডেটশিং উবদা হায়দগী বাংলবা 'সেলফ কনফিডেন্স' তখায় অমা হুহুংখি। থবকুসু থল্লক্চে। মশ্গী ওন্ন তৈনবদা, 'এনা হেনবা নংত্রবসু, থেংখরিবা ময়ামসিদগী এনা করিদা তাকগে'? আই কেন দূ ইট - হায়বা 'পোজিটিব এন্টিচ্যুট'তুগা লোয়নবা 'মিষ্টর রাই' - 'মিষ্টর এক্স' না হোয়া ফা মাইহোয় অমা ওইরকপনি। ইন্টারভিউ নোংমা বাংলিঙে, ফুরিং-খোঙগ্রাউই ইষ্ট্রি নীংখিনা তকুনা খোঙউপ কাপ থান্দোকুনা থল্লম্মী। অয়ুক গুস্তা হৌগৎলি। মতম চানা লৌশিল্লি। পুৰ্ণিং রাখল অনীমকনীংখিনা কমপোজ তৌরগা, খঙজবা লৌশিং খরদু, খাজবা অমগা লোয়ননা বোর্দ মেন্শুরশিংদা থাঙল্লি - 'এনা পায়গদৌরবা থবকসিগীদমজি এনা হৌরবা ইটই অসিমক মতিক চারবনি'। খনবীয়ু, অদোয়া বোর্দ মেন্শুর ওইরবা, কনাবু খনগনি-এক্স! নংত্রগা রাই!

লৌশিং পুইকৈ/খোমজিনবা- কৈথোল্লাকপম খুমনঙুয়া

অহিংবা অমদি মুনফাত্বা য়েরুম চারোইদবনি

ন্যুট্রিসনেল প্রোপটিগী য়েংলগা মীওই কয়ানা য়েরুম্বু হিংনা চানবা য়াওই। অদুবু য়েরুম হিংনা চাবা হায়বসি খুদোংখীনিংঙাই ওইবা য়াই।

য়ুনাইটেড স্টেটস দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচর (য়ু এস দি এ) না পাণ্ডিগুয়াইজ তৌদ্রিবা অহিংবা য়েরুম চারোইদবনি, মরমদি মসিদা হকচাংবু অনা-অয়েক থোকহনবা য়াবা বেষ্টরিয়্যা য়াওবা য়াই হায়রি। মীওই কয়ানা য়েরুম অহিংবা চাবগী চংনবি অমা লেনরক্লি। মসিনা চীজাক্তগী ওইরকপা পেরাসাইটিক ইনফেক্সনগী চাং হেংগৎলক্কবগী মরম অমা ওইরি।

য়েরুম হিংনা চাবগী খুদোংখীবাশিং:

মীওই কয়ানা অহিংবা নংত্রগনা মুনফাত্বা য়েরুম চাবা পাম্মী। অদুবু ফুদ এন্ড ড্রগ এডমিনিস্ট্রেশন (এফ দি এ) গী মতুংইয়া সালমোনেল্লা কন্টামিনেট তৌরবা য়েরুম চাবদগী মালেমদা চহী খুদিংগী মীওই ৭৯,০০০ দা চীজাক্তগী ওইরকপা লায়নানা নাহল্লি অদুগা মসিগী মনুংদা চাদা ৩০ না শি হায়রি।

য়েনবি খরদি মথোয়গী রিপ্ৰদক্টিব ওগানশিংদা সালমোনেল্লা টাইফিমরিয়ম অমদি সালমোনেল্লা ইন্টারিটাইদস য়াওই।

য়েনগী মরুমদা সালমোনেল্লা কন্টামিনেট তৌহনবদা মতুং পাংবা ফেক্টরশিংগী মনুংদা- য়েনবিগী অপুনবা মশিং, য়েনশিংগী চহী, য়েনশিংগী স্ট্রেস লেবেল, মথোয়গী মচীজাক, ভেজিনেসন, হাইজিন অমদি লুবা নানবা অসিনচিংবাশিং য়াওরি।

য়েরুমমদি সালমোনেল্লাদা কন্টামিনেট তৌদনবা অমদি কন্ট্রোল তৌনবা পাণ্ডিগুয়াইজ পাণ্ডিগুয়াইজেনস অমদি ইরেদিএসননি।

পাণ্ডিগুয়াইজেনস হায়বা অসি য়েরুমদু অশাবা ঈশিং নংত্রগনা অশাবা নুংশিং শীজিলদুনা অকক্কা মতমগী চাংদা শাহনবনি। য়ুনাইটেট স্টেটস দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচরনা রিকমেন্ড তৌবগী মতুংইয়া য়েরুমদা য়াওবা পাট খুদিংমক্কী পাণ্ডিগুয়াইজ তৌবগী টেম্পারেচর খেই। খুদম ওইনা য়েরুম মমুৎকী ওইনা য়ামদ্রবদা টেম্পারেচর ৬০°C দা মিনিট ৬.২ শাহনবা চঙই। পাণ্ডিগুয়াইজেনস তৌনবা সালমোনেল্লা কন্টামিনেসনগী চাং হুহুহল্লি, অদুবু য়েরুমগী ন্যুট্রিসনেল কালিটিদি হোংহন্দে।

ইরেদিএসন তৌবা হায়বসিনা য়েরুম অদু রেদিএসনগী দোজ অমদা এক্সপোজ তৌবনি, অদুবু মেথদ অসিদি য়েরুমগী কালিটিদা শোকহল্লি।

অহিংবা নংত্রগনা মুদবা য়েরুম চাবা মীওইশিং সালমোনেল্লা ইনফেক্সন তৌবা য়াই। মসিবু সালমোনেল্লোসিস হায়নসু কৌই। এফ দি এগী মতুংইয়া সালমোনেল্লা ইনফেক্সনগী লাইওং অসি মইক য়াওববা চীজাক চাত্রবা মতুং পুঙ ১২ দগীনা পুঙ ৭২ ফাওবগী

মনুংদা উৎথোরকই হায়রি। লাইওংশিংদি - দাইরিয়্য, ফিবর, পূক নাবা-য়েকপা, ওবা অসিনচিংবাশিংনি। সালমোনেল্লা ইনফেক্সননা নাবগী চাং অসি অঙাং, অহল ওইরবা মীওইশিং অমদি মীরোনবী নুপীশিন্দনা হেল্লি হায়নসু এফ দি এনা হায়রি।

মশাগী ইন্ম্যান শোনবা মীওইশিংদসু চীজাক্তগী ওইরকপা লায়নাশিং নাবগী চাং য়ায়া রাংই। মরু ওইনা দাইবেটিস, কেসর, ঐচ আই বি নংত্রগনা এইদস নারবা মীওইশিং নংত্রগনা ওগনি ট্রান্সপ্লান্ট তৌরবা মীওইশিংনা য়েরুম অহিংবা চারোইদবনি। অসিগুদ্রা মীওইশিংগী ওইনদি পাণ্ডিগুয়াইজ তৌরবা য়েরুম চাবনা স্বাইদগী হোয়া ফৈ। য়েরুমগী অডৌবা শরুক হিংনা চাবনা হকচাংনা বাইওটিন চুপশিনবা গুহুগী পাক্স হুহুহল্লি। হকচাংগী ফেট অমদি কার্বোহাইড্রেট মেটাবোলিজমদা বাইওটিননা য়ায়া মরুওইবা যৌদাং লৌই। বাইওটিন রাংপনা ইজুলিন ফক্সনদা শোকহল্লি, মসিনা ব্রদ সুগর মেনেজমেন্টতা শাখিনা অকায়বা পী।

য়েরুম কয়লা হেম্পল তৌগনি হায়বগী মতাংদা এফ দি এনা রিকমেন্ড তৌবা মওংশিংদি- য়েরুম চাবদগী ওইরকপা অনাবশিং নারক্তনবগীদমক রেজিফ্রেট তৌবা য়েরুমখক্তমক লৈগদবনি, অদুগা য়ুদমা থন্দসু ফ্রিজদা থমগদবনি; অকায়বা অমদি অমোংপা য়েরুম চারোইদবনি; য়েরুম পায়বা অমদি চানবগীদমক শেম শাবা তৌদ্রিঙে মমাজ অমদি মতুংদা খুং-শা অমদি কোল-লিকশিং সাপোন শীজিলদুনা নীংখিনা হামদোক্তদবনি অমদি চামথোক্তদবনি।

য়েরুমদা য়াওবা কাষাবশিং অসি এথোয়না চানবগীদমক শেম শাবা মওংশিংগী মতুংইয়া খেলবা খরা লৈগনি। য়েরুম অহিংবা অমদা য়াওবা ন্যুট্রিসনেল ভেল্যুশিংদি- কেলোরি-৭২; প্রোটিন - গ্রাম ৬.২৮; সেচুরেটেড ফেট - গ্রাম ১.৫৬৩; মোনোসেচুরেটেড ফেট- গ্রাম ১.৮২৯; পোলিঅনসেচুরেটেড ফেট - গ্রাম ০.৯৫৬; কোলেস্টরোল - মিলিগ্রাম ১৮৬; কেলসিয়ম - মিলিগ্রাম ২৮; ফোফোফর - বিলিগ্রাম ৯৯; পোটাসিয়াম - মিলিগ্রাম ৬৯; সোদিয়াম - মিলিগ্রাম ৭২; ক্যালিন - মিলিগ্রাম ১৪৬.৯; ফোলেট-মাইক্রোগ্রাম ২৪; ভিটামিন এ - আই য়ু ২৭০; ভিটামিন দি - আই য়ু ৪১ অসিনচিংবাশিংনি।

য়েরুম মমুৎ অসি ন্যুট্রিসনগী চাং য়ায়া রাংনা য়াওই অমদি মীওই অমদা মথৌ তাবা ইসিজিল এমাইনো এসিডশিং, ভিটামিনশিং অমদি ক্যালিনগুদ্রা মাইক্রোন্যুট্রিএন্টিশিংসু য়াওই। অটোবা য়েরুম অমদা মীওই অমনা নোংমদা মথৌ তাবা ক্যালিনগী চাদা ২৭গী চাং য়াওই। য়েরুমদা ফেটি এসিডকী চাংসু রাংনা য়াওই, মসিনা হকচাংগী মেটাবোলিজমদা মতুং পাংই।

‘তরেংগুবা পে কন্মিসন ইমপ্লিমেন্টেসনগী দিমান্দগা মরী লৈননা থা অসিগী ১৯ দগী সিজ বার্ক ষ্টাইক হৌরগনি’

ইফাল, নবেম্বর ৪ (এচ এন এস) : তরেংগুবা পে কন্মিসনগী দিমান্দগা মরী লৈননা থা অসিগী ১৯ দগী সিজ বার্ক ষ্টাইক চঙশিমবা মণিপুর গার্মেন্টে সার্ভিস ফেডারেশনগী প্রসিটেন্ট ডা. এম রাজেন্দ্রনা খুংয়েক পীবা চেবোল অমা চীফ সেক্রেটারি পীশিনব্রে হায়না ফেডারেশন পীশিগী পল্লিসিটি সেক্রেটারি প্রেসতা থাদোরকপা চেবোল অমনা হায়রি।

চেবোল অদুনা হায়, মণিপুর গার্মেন্টে সার্ভিস ফেডারেশনগী প্রসিটেন্টনা খুংয়েক পীদুনা চীফ সেক্রেটারি পীশিনখিবা চেবোল অদুদা পল্লিবা রাফমশিংদি, স্টেট গভর্নেন্ট কী ইমপ্লোয়ীশাদা তরেংগুবা পে কন্মিসনগী রেকমে

ফাল ইমপ্লোয়ীশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাবদা কয়া অসিগী মতাংদা এম ও য়ু অদু ইনখিবনি। অদুবু হৌজিক ফাওবা বার্ক চার্জ, কেজুয়েল অমন্সু মাস্টর রোল ইমপ্লোয়ীশিং রেগুলারাইজেশন তৌনবগী মতাংদা প্রোসেস অমত্তা পায়খতনা লৈরি। রেগুলারাইজেশনগী প্রোসেস অসি অথুবা অমোনা তৌবায়।

স্কুল এদুকেসন দিপার্টমেন্টকী মখানা লৈবা ওজাশিংগী তোঙান তোঙানবা কেটগোরিগীংগী পে ষ্ট্রাকচর রেজিফিকেশনগী মতাংদা, অসিসু হৌজিক ফাওবা লেইখিন্দনা লৈরি। লেঙক্সা খাজবা কায়রক পীবা লৈগ্নে। অথুবদা রেজিফিকেশনগী প্রোসেস, লেইখিনগনি হায়বসু হৌজিক ফাওবা লেইখিন্দনা লৈরি।

মুভমেন্ট প্রোগ্রাম লৈখিরোই : অমক্টা

ইফাল, নবেম্বর ০৪ (এচ এন এস): লৈবাকী তংদু-লৈতাদবা ফীডম লৈবনা ওল মণিপুর কোলেজ টিচরস এসোসিয়েশন (অমক্টা) গী মুভমেন্ট প্রোগ্রাম লৈখিরোই হায়না অমক্টাগী জোইন্ট সেক্রেটারি পল্লিসিটি ডা. এম ইমোচানা প্রেসতা থাদোরকপা চেবোল অমনা হায়রি।

ফ্রি আই কেম্প পাঙথোক্কদৌরি

ইফাল, নবেম্বর ০৪ (এচ এন এস): লাইওল সার্ভিস সেন্টর লাইওল ক্লব ওফ ইফাল সঙাইপ্রোদা দিল্লিষ্ট রাইফলসেস কন্ট্রোল সোসাইটিগা খুংশম্মরগা থা অসিগী ১০ গী অয়ুক পুং ১০ দগী নুমীংয়ুংবা ফাওবা নবেম্বর থাগী ফ্রি আই কেম্প পাঙথোক্কগনি হায়না লাইওল আই হোপিস্টাল এন্ড সার্ভিস ট্রুস্টকী হেল্পট ওফিসর ডা. এল চাওনবা প্রেসতা থাদোরকপা চেবোল অমনা হায়রি।

আর্টিস্টিশিং দিল্লিগীদমক ইফাল থাদোকক্সে

ইফাল, নবেম্বর ০৪ (এচ এন এস): হুয়েন লাল্লোং মণিপুর থাঙ-তা কলচরেল এসোসিয়েশন, ইরিলবুংগী আর্ট ষ্ট্রিংং দিল্লি অমদি ভোপালগীদমক ইফাল থাদোকক্সে হায়না এসোসিয়েশন অসিগী সেক্রেটারি পল্লিসিটি দৌরেন্দ্রোনা প্রেসতা থাদোরকপা চেবোল অমনা হায়রি।

চেবোল অদুনা হায়, থা অসিগী ৯ দগী ১২ ফাওবা পাঙথোক্কদবা ইন্টারনেসনাল বাল সন্মদগীদমক

ওসিগী রাশি ফল

	অইবা : জে. রাখংম জীবোল সিংহ চাঁংমৈরোং, ইফ্ফাল।
জাং ৫।১।১২০১৯ ইং, লৈবাকপোকাপা, হিয়াঙ্গৈগী ৯ নিন পানবা।	
	মেঘ : মরুপ-মপাখী মতেনা থবক পাংগনি অমদি শেল-থুমগী থবক্তা কানবা ফংগনি। য়েক্কা হুহুগনি অমদি মীচং হেংগৎকনি। য়েংবনা মরমদেদি চেকশিল্লি। লৈশা পাংখিংগী - নীংবা থুংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	বৃষ : নুমিদাংরাইরম ফাওবা খুংচাউ থাবা য়ারোই - নুমিং তারগদি ওইজ-ওইথক ফংগা। ফংবা য়াবা শেল পনবা য়াবা লৈ অদুনা লৌশিং চাউবা মী লোয়নে। লৈশা পাংখিংগী - ঈয়াং পুগ্নু-তপথৌ। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।
	মিথুন : নাকচ নরল চেকশিল্লি অমদি মীয়ামগা লৈনবা মরী ফনবা হোংনে। মফম-মতম চাদনা ইচং খৌগন্ - নোজ্জুচা চল্লু। মদুনা কাইরোই, লন মাঙলে। লৈশা পাংখিংগী - মরুপকী মতেং লৌবা য়াগনি। যৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাবা।
	কর্ক : নীংবা থুংবা অমদি অদৌবা থবক পাংবসু মায় পাক্তদা নুমিংনি। খাজদনা নক্কা মীনা হুন্দনা গাঙবদি লৈগনি। যৌনা লৈবগী ফুদোকদি অকাইবা লৈতে। লৈশা পাংখিংগী - নুংশিবা ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।
	সিংহ : ওইথক য়ায়া ফংগদা নুমিংনি, অদৌবা লৌশিং ফংগনি, নচা-ননাই চাওখংকনি অমদি অকিা লৈরদ্রা কোকনি। খাজদবা মরমদগী নুংঙাইবসু ফংগনি। লৈশা পাংখিংগী - নীংবা থুংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ নাপু।
	কন্যা : নাকচ-নরল চাওখংকনি, রানোম-যৌনোম কায়গনি অমদি মীয়ায়্লা য়ায়া য়াবা নুমিংনি। অদুবু করিগুহুদসু ওক কনগন্ নংত্রবদি খংবনা লন মাঙগনি। লৈশা পাংখিংগী - নুংশি মরী হায়গুম ফৈ। যৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাবা।
	তুলা : নুমিদাংরাইরম ফাওবা ওইজবা মাঙগনি - মতুং ফংগনি। মীকোক থোংবা য়াগনি অদুনা তপথাবা অমদি ঈংনা চংপা ফংগনি। অশাওননা থিনা য়েক্কাগনি। লৈশা পাংখিংগী - ফিংগন্-পুৰ্ণিং ফাথৌ। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।
	বৃশ্চিক : লাই-গুস্তনা চানগনি অমদি য়েক্কা মাঙগনি। অকিবা লৈতনা হোংনবদনা ওইজ-ওইথক ফংগনি। অদুবু পুৰ্ণিং রাবা খরদি লৈগনি, নক্কাবদৈ চেকশিল্লি। লৈশা পাংখিংগী - লাইবক ফংগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	ধনু : মরুপ লোয়নবা হুে অমদি হকচাংগীসু চেকশিন্দবা তৌগন্। মীরক চল্লসু নুংঙাইফম খঙলৌই অদুনা ইমুং-মন্সুগী রা থাওইনা লৈগা রে, অমাঙবা লৈরোই। লৈশা পাংখিংগী - রাখল তায়দা লৈগনি। যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
	মকর : পুৰ্ণিং পেজবা অমদি শেল-থুমগী থবক্তা য়ায়া কানবা নুংখিল ফাওবা লৈগনি। মীয়াম লোয়নবনা হোয়া নুংঙাইগনি অমদি ইচং যৌনবা অনীংবা পাংগনি। লৈশা পাংখিংগী - লাইবক য়ায়া ফৈ। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।
	কুয়া : য়েক্কা নুংখিল ফাওবা চাদিং হেলহনবা য়াবা লৈ অদুনা খুংচাউ থাগন্ অমদি হোয়া ফংগন্। শোক পনবা য়াবা লৈ অদুনা ফিংগন্। নথক থোংবদি চানগনি। লৈশা পাংখিংগী - ইচং যৌবনা মায় পাক্তনি। যৌনি পোংলম : লৈ অঙাবা।
	মিন : শেল-থুমগী থবক্তা চাউনা মায় পাক্তনি, নচা-ননাই চাওখংকনি অমদি অদৌবা থবক্তা হোয়া কায়গনি। মরুপ খাজবা লুই অমদি অখঙ অই শাগন্। লৈশা পাংখিংগী - রাঙাং হৈব্রদি চোপকনি। যৌনি পোংলম : লৈ নাপু।

যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীয়া মহয় ফংগনি।

৫ম/ শ্রীশ্রী গৌরচন্দ্রায় নমঃ

পূর্বশ্রমদা এথোয়গী ইরক্তা তিনবিরঙ্গা এগী ইপুংহৌবা শ্রী কেশাম 'মংলমজাও সিংহ'-না মাগী নুশিজরবা ইমুং-মুং, শাটো-নাও অমদি মরুপ-মপাং স্বাই পুন্মকপু থাদোক্লগুগা হৌখিবা তাং ২৯/১০/২০১৯ ইং, হিয়াঙ্গৈগী নোংমা পানবা লৈবাকপোকাপা নুমিতা শ্রীগুস্তকী কৃপাদবী বেথ গুজ্জা শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মাধব দাস হায়বা নাম ফংজদুনা বৃন্দাবন্দ প্রাপ্তি ওইত্রে।

লাক্সিবা তাং ১১/১১/২০১৯ ইং, হিয়াঙ্গৈগী ১৪নি পানবা নিংখৌকাপা নুমিতা চিড়া উৎসব দিন থোক্তে। নুমিং অসিদা লৈখিবকগী অদ্রা শান্তিগীদমক গুংজবা বহু খরং হরি সঙ্কির্গগা লোয়ননা শ্রীশ্রী গৌরচন্দ্রা মহাপ্রভুগী অগ্রদা কচ্চগদৌরি।

উপলক্ষ অসিদা ব্রহ্মণ-বৈষ্ণব, অহল-লমন অমদি মরুপ-মপাং স্বাই পুন্মক্সা মতম চানা লেঙবীরক্তনা হরি নাম শ্রবন ভৌবিরনবা পুটচৌগী থোঙদা পাউজ গ্লরি। পাউচেনা পাত্রন নিমন্ত্রন কচ্চবগী অপরূহ খিবি কচ্চগীগনি।

বিনিতগণ : কেশাম ওংবী রেনুবলা দেবী (লৌইনবি)
১) কেশাম মোহন সিংহ (মনাওনুপা) ২) কেশাম ধ্যামেন সিংহ (মনাওনুপা)
৩) কেশাম লেলসন সিংহ (মচানুপা) ৪) কেশাম রোবিন্সন সিংহ (মচানুপা)

HL-P/5218/5
তোপ ময়ায় লেকায়, ইফ্ফাল ইষ্ট, #৯৭৭৪৬৭৯৩৩

FESTIVE EXCHANGE BONANZA

OFFER UPTO ₹5000

For more details: **RaDiant E-Ride** A unit of RaDiant Group

Kwakethel Ningthemkol ☎ +91 7085 040 962 Sekmai Koujengleima Leikai ☎ +91 7085 040 962 Thoubal Athokpam ☎ +91 6009 402 934 Moirang Patlou Leikai ☎ +91 6009 073 738