থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

‘ৱাহৈ’ না খূৎলায় ওইরকপা

‘ভারত মাতা কি জয়’ অমদি ‘জয় শ্রীরাম’ হায়বা খোল্লাউ অনীসি ইন্দিয়াদা লৈবা (ইন্দিয়ন) খরনা মচিন্দা শোল্লু য়াদবা, অতোপ্পা ইন্দিয়ন খরনা নমদুনা (নম্ফুদা) হায়হন্নবা হোৎনবগী থৌদোক, থৌদোকশিং অদু ৱাথোক অমগুম উহন্নবা হোৎনবগী থৌওং মাঙলমচত্তা কয়া তাখরে। ইন্দিয়ন অমা ওইরগা মশাবু ইন্দিয়ন অমনি খনবা ঙমজদবা, ইফোং ফোংনা মশাগী কাঙলূপ, লাইনীং-লম্বীদুগী মমিংফাও পন্দুনা শেম্বা পোলিটিকল পার্টি, পার্টিদুগী টিকেট’তা লোক সভাগী এম পি ফাওবা ওইরক্লবা লুচিংবা অমদি পার্লিয়ামেন্ট’তা ‘খোল্লাউ অসি লাউফম থোক্তে’ হায়দুনা ফোঙনা শিংনবা ঙম্মী। য়েংবীয়ু - কয়াদা শাথীখ্রবা ‘স্পিরিট’ নো! ‘ভারত হায়বসি ‘ইন্দিয়া’ গী অতোপ্পা মিং অমনি, অরিবা মতমদগী কৌনরকপা। নোংচুপলোমদই লাকপা মীশিংনা থোনখিবা মিং অমনি ‘ইন্দিয়া’। ‘ভারত-ইমানা য়াইফরে’ নৎত্রগা ‘শ্রীরামনা য়াইফরে’ হায়বা খোল্লাউ অসি লাউবা ঙমদবা, নৎত্রগা লাউনীংদবা হায়বসি - নুপা নৎত্রগা নুপীদুগী মথম্মোয়াদা মরৈবাক/মরমদম নুংশিবগী ৱাখল চেন্দে, লৈবাকসিগী মায়োক্তা লৈবা (এন্টি নেসনল ওইবা) মীশক অমনি হায়না লৌবা ৱাখলদুননি নাকপাক অনী থোরক্লিবা।

নাকপাক অনী অসি করম্বনা অচুম্বনো? নৈনফম থোক্তবা ৱাফমসি নৈনগে খন্না পাউদম অসি ইজরুবা নত্তে। মখা তানসু ইজরোই। পাউ অদু তাবদা মীমান্নদবা কোকসিদা খল্লকখিবা ৱাখল পরিং অমখক তম্লীংদুনা ইজ রিবনি। খল্লই - ৱাহৈ খরা পূনশিল্লগা শেম্বা খোল্লাউ খরনা করিগী অসুক মহী ময়াই চেল্লিবনো? করিগী ‘জয় শ্রীরাম’ হায়রুরিবনো? ‘জয় শ্রীকৃষ্ণ’ হায়নরমদ্রিবা করিগীনো? ‘জয় হিন্দ’ হায়বদা করি কায়বগে? থৌরৈতবা হায়বা তাই, করিগীনো হেনজিন্না অমুক খনজিল্লুরিবা! শোন্নীংবা মীনা শোনজবা, শোন্নীংদবশিংনা অতোপ্পা অমা শোনজবা ... সিদা করি কায়বগে? ৱাহৈ অমা হায়বা/হায়দবগা মীশক অমগী পেত্রিওটিজমগা মরী লৈনহনবা হৌনব্রা? মীওইবগী ৱাহৈ খরদি ৱাহৈদুগী অচুম্বা ৱাহম্থোক্তুগী ৱাংমদা অহেনবা মতিক ময়াই চেল্লিবসি করিগীনো? মরী-মরী ৱাখল ঈচেল ওইনা চেম্বরক্লে থম্মোয়সিদা।

মীওইবগী ৱাহৈ খরদি ৱাহৈদুগী ইচম চম্বা ৱাহম্থোক’তুখক খঙবনা চৎনবা য়াদে। লোন অদু শীজিন্নবা মীয়াম অমগী থম্মোয়দা ৱাহৈদুনা শঙখিবা মচু অমদি কনশিনহনখ্রবা শক্তম অদু করিনো? মদুসু খঙননবা হোৎনবা তাবনি। খুদম ওইনা ‘অল্লাহ হু অকবর’ হায়বসি আরাবিক লোন’দা ‘অল্লাহ (ইশ্বর) না খ্বাইদই চাউবনি’ হায়রিবনি - ঐখোয় খঙই। লুরিবদি ৱাহৈ অদু ‘কনানা করম্না হায়বগে’ হায়বদুনি। মসজিদ’তা মুসলিম অমনা ৱাহৈ অসি হায়বগা, ঐহাক্না ইথন্তা ৱাহৈ অসি শোঙবগা - অনীসিগী ইমপেক্ট মান্নদে। ঐনা হায়রিবা ৱাহৈদু মুসলিম মরুপ অমনা করেম্লবনি হায়না লৌখিনি। মতৌ অসিগুম, হিন্দু-লাইনীং চত্তবা মীশক অমবু কনাগুম্বা অমনা মচিন্দা ‘জয় শ্রীরাম’ শোলহনবা - কান্নদবা থৌরেমনি। কনাগুম্বা অমগী মচিন্দগী থোকখিবা ৱাহৈ, ৱাহৈ অদু চিনবান’দুনা ফোঙদোকখ্রিবা খূৎফোঙদোক, খূৎফোঙদোক্তুগী মখা পোল্লি ৱাহৈ অদুগী ময়াই কনবা নৎত্রগা কন্দবা।

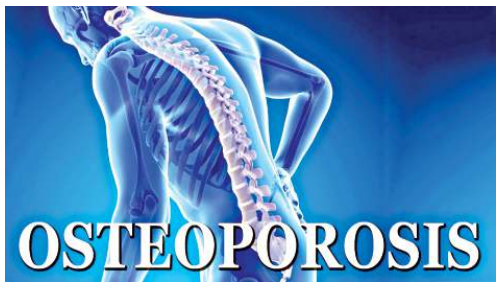
ৱাহৈগী ময়াই অসি অসুক্কী মতিক কল্লি খঙবদুনা মীওইবনা লিঙ্গুইষ্টিক দিভাইস কয়া পুথোক্লকই - ওথ পেজ, প্রোমিজ, রিজে ল্যুসন, স্বিয়রিং, ভো, হিম... অসিনচিংবা। ৱাশক, ৱারেপ, লাইশোন-তীনশোল... কসম চাবা, মন্ত্র-তন্ত্র ... পুম্নমকসিসু মীওইবগী ৱাহৈগী তোঙান তোঙানবা শক্লোন ঙাক্তনি। মরাল লৈবা মীহাৎপা/হুরানবা অমনসু গীতা/কোরান নৎত্রগা বাইবল পায়রগা ৱায়েনশঙদা ৱায়েন-মপুগী মমাঙদা ... ‘অচুম্বতা হায়জগনি, অচুম্বা নত্তবা অতোপ্পা ৱাফম অমত্তা হায়জ রোই’ ... হায়না ৱাশক্লগা ওইদবা পরেং অমা ঙাঙথরকপা/ঙাঙহল্লকপদু অচুম্বা ওইরিবনি। মীয়ামগী মীহুৎ, এম এল এ/এম পি/মিনিষ্টর ওইরমদাইদা কন্সটিট্যুসন (লৈবাক ঙাক্লোন) দা ইরিবা ৱারোলসি ঙাক্লা চৎকনি, আইন (লো) বু ইকায়খুম্লগনি হায়না ৱাশক্লগা মখূৎতা শক্তি পায়ত্ত’কান ৱাশকশিংদু নোংমতফাও’ নীংশিংদনা ওইদ-পাদ-হুরান-চিম্বি-শেঞ্জা-থুমজা হালেংদনা তৌনবসু কোঙ্গায়নি। অদুবু, লৈবাক্কী/মীয়ামগী ওইবা থৌগায় অমা পায়রমদাই ৱাশক-চে অমদা ইথোক্লবা ৱাহৈ ময়ামগী মখাদা মশাগী খূৎয়েক পীবা নৎত্রগা মীয়াম খঙনা ৱাশকপা-তত্তনা তৌনবা থৌওংনি। ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ, ইহৈ-ইশিন তম্লিঙৈ, অচুম্বতা ঙাঙনবা অরানবা থবক তৌদনবা ‘বিদ্যাশাখি’/‘লাইরিক হৈতনা মাঙগে’ হায়বনচিংবা ৱাহৈ অমা হায়নরম্মী। অসুম্না হায়দোক্লরগা ইশা-খঙনা অরানবা/তৌহৈদবা অমা তৌরুবদু, তশেংনা লাইরিক হৈরোইদবগুম/মাঙলগদবগুম খন্নরম্মী। ‘ইমা-কম্বী ঙৌ’ চা শিগে’ - অতোপ্পা অকিবা ৱাহৈ-ৱাপা অমনি, অচুম্বা/অফবা থবক তৌনবগীদমক অঙাংশিংবু হায়হল্লম্বা। মন্ত্র-তন্ত্র-লাইশোন-তীনশোন ওইনা শীজিন্নরগা ঐখোয় পুম্নমকপু শেম্বীরিবা/শাবীরিবা/মাঙহল্লিবা শকউদবা লাই মাবু ইনাক্তা কৌবা ঙম্মী থাজনবা মীওইবগী ৱাহৈ-চবুন খরসু লৈ।

অসিগুম্বা মওংদা ইশাগী ওইবা পূক্লিং-ৱাখলগী ফিলিং ফোঙদোকপা নত্তবা, অতোপ্পগী মাঙনবগী মশক ওইবা ৱা হায়নবা শেম্বা ৱাহৈস্ লৈ। অদুবু কৌই ‘শ্রাপ’ (শাপ তৌবা) - ‘কর্স’। মসিগী ওন্ন-তৈনবা, ওপোজিৎ ওইবা ৱাহৈদুনা ‘বর’ (বরদান, ব্লেসিং)। দুর্বাশা মুনিগী ‘বরদান’ ওইনা ফংখিবা ‘আকর্শন মন্ত্র’ গী মপান্দগী কুন্তিনা নুমিৎকী মচা কর্না ফংজখি। মুনিসিমক্কী ‘শাপ’তগী শকুন্তলা’না মপুরোইবা দুশন্তনা অকাউ-পরৈ চন’ মহাক্কা কায়ননবা অমদি অৱা-ঈপাক্তা তানবগী মরম ওইখি।

অসুম্না, ‘ৱাহৈ’ না তমথীবা খূৎলায় অমগী শক্তম লৌবগী মতৌ অসি ঙসিগী দিজিটেল তাইবঙ অসিদসু মখা চথরক্লি। কম্প্যুটরদা ৱাহৈ খরনা শেম্বা য়াথং অমা পীরগা ‘বত্তন’ অমদা নম্বদা মালেমসিমক উফুল তাহনবা ঙম্লে হায়নরিদনা! থায়নগী ‘উৎ ওইনা তুম্লো’ হায়বা শাপ অদু নীংশিংলকই।

লৌশিং পুক্কে

চহী নৌনা থাগী খোঙকাপ খমখ্রবদি হার্ট দিজিজ অমসুং ওষ্টিওপোরোসিসকী রিস্ক ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থরকই



মশাগী চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা থাগী খোঙকাপ খমখিবা নুপীশিং শরু শোম্বরকই অমসুং শরু তেকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙম্লে। হায়রিবা নুপীশিং অদু কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন-দি ফনা য়াম্না চারবসু থোইদোক্লা কান্নবা ফংদে হায়রি।

ৱিমেন’স হেল্থ ইনিসিয়েটিব (দব্লিয়ু ঐচ আই) ট্রায়লগী শরুক অমা ওইনা নুপী ২২,০০০ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা মশাগী চহী ৪০ শুদ্রিঙৈদা থাগী খোঙখাপ খমখিবা নুপীশিং শরু তেক্কল্লি হায়বা খঙলকখিবনি।

নোর্থ অমেরিকান মেনোপোজ সোসাইটি (এন এ এম এস) গী জোন এন পিঙ্করটননা হায়খি, কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন-দি সপ্লিমেন্ট পীজবগা লোয়ননা হোর্মোন থেরাপি চথদুনা শরুগী মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা হোৎনবগী তঙাইফদবা লৈ।

অনা-লায়েংবগী শিনফমদা লৈরিবশিংনা লায়েংবগী থৌরাং লৌখৎপা মতমদা নুপী ওইবীশিংবু মশাগী চহী কয়া শুরকপদা থাগী খোঙকাপ খমখিবগে হায়বদু খঙদোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। চহী নৌনা থাগী খোঙকাপ খমখ্রবদি হার্ট দিজিজ অমসুং ওষ্টিওপোরোসিসকী রিস্ক ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই হন্থখি অমসুং তোয়না ৱাখল হোংহল্লি। শরু শোম্বরকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা মায়োক্লবা নুপীশিংনা নুমীৎ খুদিংগী কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১২০০ অমসুং ভিটামিন দি মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। ফূদ সপ্লিমেন্ট ওইনা চাবা কেলসিয়মনা নুপীশিংদা এথরোসক্লেরোটিক প্লেক হেনগৎহন্নবা মরম্না য়ারিবমখৈ নুমীৎ খুদিংগী চারিবা চীঙ্গাক্তগী কেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন-দি মরাং কায়না ফংনবা হোৎনগদবনি হায়না পিঙ্করটননা ফোঙদোকখি।

নুপী ওইবী খুদিংমক পুন্সিগী তাঙ্কক অমা নৎত্রগা অমদা মেনোপোজ মায়োক্লরকই। থাগী খোঙকাপ লেপখিবগী থৌওংবু মেনোপোজ হায়না খঙনৈ। য়াম্না তোয়না থেংনবা মেনোপোজগী খুদমশিংদি হুমাং পাখৎপা, মপান থোকফম ইকং-কংশিল্লকপা, তোয়না ৱাখল হোংদুনা খোয়রাং খোয়শাউনরকপা অমসুং নুপা-নুপী লোয়ননিংবগী অপাম্বা হন্থরকপা অসিনচিংবনি।

মেনোপোজগী মতাংদা মীয়াম্না থোইদোক্লা থৌশানদবা ফিজিকেল অমসুং ইমোসনেলগী ওইবা খুদমশিংদি তাঙ-তাঙ চীকপা, মশল নাবা, কোক চীকপা, হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকপা অমসুং অহিং তূম্বা য়াদবনচিংবনি।

থাগী খোঙকাপ খম্লমদাইদা তাঙ-তাঙ চীকপগা লোয়ননা লেংথোক-লেংশিন তৌবদা ৱানা থোকই। মেনোপোজ অরথ্রাইটিস হায়না খঙনবা থৌওং অসিনা খ্বাঙ, নিংজোল অমসুং খূউদা চৈনাখোল ফাওহল্লকই।

কনাগুম্বা নুপী খরদি মেনোপোজ নকশিল্লকপদা কা হেন্না কোক চীকপগী অৱাবা মায়োক্লরকই। ইখঙ খঙহৌদনা ইষ্ট্রোজেন হোর্মোনগী চাং হন্থখিবদগী খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। ইষ্ট্রোজেন হন্থখিবগা লোয়ননা চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না মশল টিস্যু মাঙখিবা, পুন্সি মহিং, চাকচা-য়ুথক অমসুং হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা মরম্না মেনোপোজ মতমদা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকই। মরুওইনা খ্বাঙ অমদি পুক্কী শরুকসু নোয়থোরকই।

ওভারিনা ইষ্ট্রোজেন অমসুং প্রোগেষ্ট্রোন থাদোরকপগী চাং হন্থরকপা মরম্না মেনোপোজ নকশিল্লক্লবদি তূম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লে। নুপী ওইবী অমগী পুন্সিদা মতম পুন্থগী ওইনা থাগী খোঙকাপ লেপখিবগী থৌওংবু মেনোপোজ নৎত্রগা ক্লাইমেক্টরিক হায়না খঙনৈ। ওভারিদা মরম অমত্তা লৈহৌদ্রবা মতমদা ফীভম অসি ওইহল্লকপনি।

ইষ্ট্রোজেননা নুপী ওইবীশিংবু হার্ট দিজিজদগী ঙাকথোকপনি। মেনোপোজ মতমদা ইষ্ট্রোজেনগী চাং হন্থখিবা মরম্না ঈদা য়াওবা ফেটকী চাং ৱাংখৎলকই। অহোংবা অসিনা মরম ওইরগা হায় ব্লদ প্রেসর, হায় কোলেষ্টারোল, ষ্ট্রোক অমদি হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

বোর্দ ওফ দ ইন্টরনেসনল মেনোপোজ সোসাইটিগী দিরেক্টর দুরু শাহনা হায়খি, মশাগী চহী ৪০ দগীনা ৫০ ফাওবা শুরবা মীওইশিংগী মরক্তদি নুপীদগী নুপানা হার্ট দিজিজ নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংবা হেল্লি। অদুবু থাগী খোঙকাপ খমখ্রবা মতুংদদি নুপীশিংনা রিস্ক ৱাংবা হেল্লি।

হার্ট দিজিজগী মরুওইবা রিস্ক ফেক্টরশিংদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা, ব্লদ কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপা, দাইবেটিস অমদি প্রি-দাইবেটিস, মৈখু শীজিন্নবা, কা হেন্না য়ু থকপা, হকচাংগী অরুম্বা নৎত্রগা অনোয়বা হেনবা, মচি ওইবা চীঙ্গাক মচল শুনা চাদবা, হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাৎপা, ইমুং-মনুংগী ঈ মরীদা হার্টকী লায়না নাখিবা মীওই য়াওবা অমসুং অহল ওইশিল্লকপা অসিনচিংবনি।

অহল ওইশিল্লকপা অমসুং ইমুং-মনুংগী ওইবা ঈ মরীদা হার্ট দিজিজ নাবা য়াওখিবগী মতাংদদি করিসু তৌনিংঙাই লৈতে। অদুবু পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্দবা, মৈখু শীজিন্নদবা অমসুং য়ু থক্তবদি ইশা-ইশাগী খুৎতা লৈবা থবক্লি।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা মচি ওইবা চীঙ্গাক মচল শুনা চাবা, পুক্লিং-ৱাখল চরাংনহনবা, মপুং ফানা পোত্থাবা, ব্লদ প্রেসর অমদি কোলেষ্টরোল ৱাংখৎহন্দবা অমসুং হকচাংগী অরুম্বা অমসুং অনোয়বা হেনগৎহন্দবা ঙম্লবদি থম্মোয়গী লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী।

ফেলিসিটেসন সেরিমোনি কম ইন্টরেক্সন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস):

মাইন্দ ইম্পরারিং সেন্টর পাৎশোই পার্ট গ্রীনা শীন্দুনা ফেলিসিটেসন সেরিমোনি কম ইন্টরেক্সন প্রোগ্রাম সেন্টরসিদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা পারি ইমোম সিন্দমশঙগী দিপার্টমেন্ট ওফ মণিপুরীগী ফেকলতি তোম্পোক ৱাহেংবম, পোল ষ্টার পব্লিক স্কুলগী দিপার্টমেন্ট ওফ ইংলিসকী ফেকলতি জগতজিৎ হৈক্রুজম অমসুং সোসিএল সাইন্টিষ্ট ডা. ধনবির লাইশ্রমনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইখি।

ডা. ধনবির লাইশ্রমনা হায়খি, অঙাংশিংনা লাইরিক পারে হায়রবসু লাইরিক ঙাক্তা পাহনবা য়াদে। ছুটি নুমিৎতা পুং অমদি শান্নহনগদবনি। ছুটি মতম নত্তবা মতমদা পুংখাই অমদি থাদোক্তুনা শান্নহনগদবনি। মোবাইল ফোন পায়রবসু মতম চানা পায়হনবা অদুগা নুমিদাং ওইরবসু মতম চানা লৌশিন্দুনা পোত্থাহনগদবনি। য়ারিবমখৈ অঙাংশিংনা পাম্লিবসি করিনো খঙদোকপা অদুগা মখোয়বু থিংবগী মহুৎতা ফজনা হায়বীগদবনি।

অঙাংদা পাস তৌরগা নত্রগা ফার্স্ত দিভিজনদা পাস তৌরবদি গাড়ি লৈবীগনি হায়বা ৱাহৈ মমা মপাশিংনা কৈদৌঙৈদা হায়বিরোইদবনি। মসিনা অঙাংশিংদা করপসনগী মরু হুনবগা চপ মান্নে। লাইরিক ঙাক্তা পাহনবসু ফত্তে। মমা মপাশিংগী মতেংসু পাঙহনগদবনি। মরু ওইনা অহল লমন নুংশিবা হায়বসিসু থম্মোয়দগী নুংশিবা ওইগদবনি।

মমাগী খোম্মাং লমনদি মপোকসিমগী শিংবা ঙম্লরোই হায়নরিবনি। অদুনা মমা মপা, মপু মবেন হায়বসি নুংশিবা ওইগদবনি। মসি অঙাংশিংনা লাইরিক তম্বগা য়াম্না মরী লৈনৈ। অহলশিংনা পীবিবা থম্মোয় শেংবা থৌজাল হায়বসি শেলনা লৈবা য়াবা নত্তে। মরু ওইনা মতম হায়বসিসু মরু ওই। হৌখ্রবা মতম অমুক হল্লক্তে। শেলদি মাংখ্রবসু মদুদগী হেন্না অমুক তানবা য়াই। অদুনা অঙাংশিং তুংগী য়ুম্বীরেলনি হায়রিবসি ঙসি মহৈ তম্লিবা অঙাংশিংনা লমদসিগী লাইবক লেপক্কদৌরিবনি হায়খি।

মাইন্দ ইম্পরারিং সেন্টরগী ক্লাস ১০ অমসুং ১২তা মার্ক ৱাংনা ফঙলকপা মহৈরোইশিংবু খুদোল পীদুনা পুক্লিং থৌগৎখি।

থাঙ-তাগী ট্রেনিং কোর্স পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস):

কিমাক্সনা চহী খুদিংগী পাঙথোকপগুম হন্দক চহীগী ওইনসু ৪রক শুবা ওইনা থাঙ-তা রিফ্রেসর ট্রেনিং কোর্স থা অসিগী ২২দগী হৌনা ওক্টোবর ১ ফাওবা নুমিৎ ১০নি চুপ্পা বোসেম, কোসেম অমদি এস সি আর টিগা খুৎশম্নরগা গভর্ণমেন্ট দান্স কোলেজ কেম্পস কিমাক্সকী হেদ ওফিসতা পাঙথোক্লগনি হায়না কিমাক্সকী সেক্রেটরী পাব্লিসিটি সুরজ থাংজমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, রিফ্রেসর কোর্স তৌরিঙৈ মনুংদা বন্দ, ব্লোকেদনচিংবা তৌবিগনু। লমদম অসিগী য়েলহৌঙৈদগী লৈরক্লবা থাঙ-তা মহৈ অসিবু হৌরক্লিবা মীরোলশিং অমদি তুংগী মীরোলশিংগীদমক কিমাক্সনা লেপ্পা লৈতনা চহী কয়াগী মমাঙদগী হোৎনদুনা লাক্লি। থকশি-খাসি লৈবা, মশা মউফবা খুন্নাই অমা ওইরক্লবা পান্দমদা লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লক্লিবা থবক থৌরমগী শরুক অমা ওইনা থাঙ-তা মহৈ অসি স্কুল স্কুলতা তাকপি তম্বীবা হৌখ্রবা মতুং কুমজা ২০১৬দগী বোসেমনা লৌবা ঐচ এস এল সি ইগজাম অমদি ২০১৮দগীনা কোসেমনা লৌবা ঐচ এস ই ইগজামিনেসন থাদুনা মহৈরোইনা পামজবা সবজেক্ত অমা ওইনা স্কুলশিংদা লৌরক্লি।

থাঙ-তাগী লমদা চহী ৫দগী তাদনা এক্সপিরিয়েন্স লৈরবা মীওইশিংনা শরুক য়াবা য়াগনি। থাঙ-তাগী শিনতাক্লোই ওইনিংবশিং অমদি ওইরবা ওইরিবীশিংনসু ট্রেনিং কোর্স অসিদা শরুক য়াবিগদবনি।

থাঙ-তাবু সবজেক্ত অমা ওইনা হাংলিবা স্কুলশিংনা থাঙ-তাগী ওজ শিং থারক্তুনা হায়রিবা ট্রেনিং কোর্স অসিদা শরুক য়াহনবীয়ু। রিফ্রেসর ট্রেনিং কোর্স অসিদা য়াওহৌদবা ওজাশিংগী মথক্তা মথং চহীদগী কিমাক্সনা অকনবা মীৎয়েং চঙলগনি। কোর্স অসিগী ফোর্ম হয়েংদগী কিমাক্সকী ওফিসতগী ফংলগনি। ফোম পীশিনবগী অরোইবা মতম থা অসিগী ২০ ফাওবনি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৯।০৯।২০১৯ ইং, নিংথৌকাবা,
লাংবনগী ১১ নি পানবা।

মেষ : অঙনবদা ৱাখল থোকপা ৱাৎলসু নুংথিলদা নীংবা থুংবা, লল্লোন ইতিক্তা কান্নবা ফংগনি। নক্লবগা মরী ফবদি ৱাৎলি-ৱাঙাঙ হৈয়ু। অরং-অরাক চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - হেন্না অশা তৌবা কান্নরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : মরম চানা অমদি লৌশিং লৈনা থবক পাংবা ঙমগনি, উকল লৈগনি অমদি মীনা থাগৎপিগনি। তুংগী পোরম য়াৎপা হৈগনি। নথক থোংবনদি য়েংশিল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েৎনরুনু-মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : নুংথিল ফাওবা নীংবা থুংগনি, অনৌবা থৌরম পায়খৎপা য়াগনি অমদি লন তানশিনবা মায় পাক্কঞ্জনি। হুদগীদি চেকশিনবা ফগনি অমদি চিন য়াংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েক্লবনা কিহনবা য়াই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি, হকচাংসু নুংঙাইবা অমদি ওইজ-ওইথক তানবসু শোইদনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। শিখাং খাংবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : থেংনা নীংবা মপা চাগনি, মরুপ-মপাংনা ৱারৌবসু লৈগনি অদুনা ইশাগী অপাম্বা য়াম্না ফোঙদোক্তবা ফৈ। থিজিনবা কল্লু অমদি মীগী ইহুল খঙনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : ওইজবা ফংগদ্রা খল্লি অদুবা মাঙজবনা হেনবা য়াবা লৈ অদুনা খুৎচাউ থাগনু অমদি হোয়া ফগনু। ইমুং-মনুং ৱাখল তামিন্নবা হোৎনৌ, মীতোপ থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - তঞ্জা খঙনা চৎপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

তুলা : অনীংবা থবক পাংবা ঙমগনি, নুংথিল ফাওবা অশা তৌবা য়াগনি অমদি শেল-থুম ফংগনি। ৱাখল থোক্তবনা নথক থোংবগা মুক্লবা য়াই-চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা তেংবাংবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : থেংনা মায় পাক্কনি অমদি নথক থোংবনা চানগনি। অদুনা অঙনবদা অরুবা থৌ পাংগনু। নাপল অমদি অনম কনবদি য়াদে, য়েক্লবদি ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অথেংবদা নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : মায় পাক্কনি, লল্লোন-ইতিক্তা মায় পাক্কনি, মীচং খোম্বা য়াগনি। অদুবু নচাক-নরলগী কাদা য়েৎনবা য়াবা লৈ-চিন য়াংগনু অমদি নাইতোম চৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : থেংনা নীংবা থুংগনি অমদি মীচং হেনগৎকনি, পাউসু নুংঙাইবা তাবা, মীয়াম্না থোইনা চানবীবা লৈগনি। অরানবা পাম্বৈনা মায় পাক্লবা হোৎনরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : শেল-থুমগী থবক্তা নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা য়াম্না কান্নগনি অমদি য়েক্লবা লৈরোই। অদুবু থেংলগা অয়েৎ-অপন লৈগনি অদুনা অফবা থবক থেংনা পাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : থবক পাংবদা নত্তনা লল্লোনবদসু মাঙজিল থাবা অমদি শেল-থুম য়াম্না তানশিনবা য়াবা নুমিৎনি। মীংচৎ ফংগনি অমদি নরল চাওখৎকনি-খুৎচাউ থারো।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

সনুলালগী কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস):

সলাই অপুনবা নুপী লমজিং লুপ (সনুলাল)গী ১৫শুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি মোংশাঙ্গেদা লৈবা ওল এজ হোমদা লৈবা অহল লমনশিংগা চাকলেন চামিন্নদুনা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা সনুলালগী এদভাইজর ইমা ইবেথোই, পোইরৈলেমরোলগী প্রসিদেন্ট ইমা মেমচৌবী, হোম অদুগী ৱার্দেন সনামচা, কংলামৈগী প্রসিদেন্ট ইমা লৈরিক লৈমা, ডা. নন্দিনি, কে আই এলগী প্রসিদেন্ট সনাহনবী, খ্বাই নিংজেল কনবা লুপকী প্রসিদেন্ট লৈশেম্বা, অপুনবা নুপী লুপ চিংঙাংমখাগী প্রসিদেন্ট ইমা শ্যামাসু প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা ৱা ঙাংলদুনা সনুলালগী জেনরেল সেক্রেটরী অকোইজম শান্তিনা হায়খি, ইরমদমসিদা পুন্না খুন্দামিন্নরিবা ফুরুপ খুদিংমক্কী মবুং মৌপ্পা কনা লৈজদ্রবী নিঙোল ওইবীশিং অমদি চিলদ্রেন হোমদা লৈরিবা ইচা-ইশুশিং চহী খুদিংগী হিয়াঙ্গৈগী নিঙোল চাক্কৌবদা চাক কৌদুনা সনুলালনা ঙমজবা খুদোল তমদুনা লাক্লি। হোমগী অঙাংশিং মহৈ তম্বা চৎপদা অৱাবা মায়োক্লবা, লম্বী নুঙ গাড়ি ৫-৬ হৈদুনা শেম্মী। মোমপাক কয়া পীবি।

কুমজা ২০১৮দা জিএম হোলদা মেরাগী নোংমা পানবদগী নুমিৎ ১০নি চুপ্পা সনা কোনুংগী উত্রা শঙলেনগী অমাইবা অমাইবী পেনা য়াওনা মৈতেগী ৱারী লিদুনা ইমাগী থৌরম পাঙথোকখি। কম্যুনিতি খুদিংমক লাকখি। হন্দক চহীসু পাম্বোইবী ইমাগী ইরাৎ থৌনি পাঙথোক্কনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

লৌউ-শিংউগী ট্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস):

ফার্মর ফর্স্ত প্রোগ্রাম, সি এ য়ু ইম্ফালগী মখাদা নোংমগী ওইবা লৌউ-শিংউবগী ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা য়াইরিপোক টোপ চিংথাদা লৈবা হৈক্রুজম প্রেমজিৎকী য়ুমদা পাঙথোকখ্রে।

প্রিন্সিপাল ইনভেষ্টিগেটর এফ এফ পি সি এ য়ু ইম্ফাল প্রো. পি ঐচ রঞ্জিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, থৌরম অদুদা য়াইরিপোক টোপ চিংথা গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান তোম্বনা চীফ গেষ্ট, য়াইরিপোক য়াম্বেম গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান সনাবাম বিমোলনা গেষ্ট ওফ ওর্নর অমদি হৈক্রুজম দেবেননা প্রসিদেন্ট ওইখি। প্রো. পি ঐচ রঞ্জিৎনা থৌরম অদুগী ৱাহৌদোক পীরদুনা লৌমী ইচিল ইনাওশিংনা অৱাবা মায়োক্লরিবা অমদি ঈশিং ফঙদবগী অৱাবা কয়াগী মতাংদা ৱাফম কয়া থমখি।

থৌরম অদুদা কোলেজ ওফ এগ্রিকলচর সি এ য়ু ইম্ফালগী দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রোনোমিগী প্রো. এল নবচন্দ্রনা হৌজিক ওইরিবা ক্লাইমেট চেঞ্জনা পীবা চৈথেংগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোকখি। মনা মশিং থাবগী মতাংদা ৱাফম কয়াসু থমখি।

কোলেজ ওফ এগ্রিকলচরগী এসোসিয়েট প্রোফেসর ডা. কে ঐচ ইবোহলনা লৌমীশিংনা মায়োক্লরিবা অৱাবা অমদি লৌদা তাবা তিল-কাং, লায়না তিলনা কয়াদগী ঙাকথোক্লবগী মতাংদা ৱাফম কয়া থমখি। ট্রেনিং প্রোগ্রাম অদুদা য়াইরিপোক টোপ চিংথা অমদি য়াইরিপোক য়াম্বেমদগী লৌমী ৩৫ রোমনা শরুক য়াখি। খন্ন-নৈনবা অদুদা এস জোগেন্দ্র কুমারসু শরুক য়াখি।

নোংমগী ওইবা