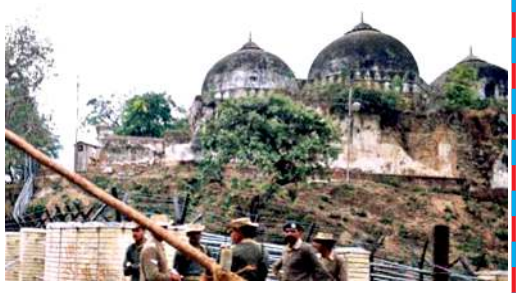
থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লোল্লুবগী কান্নদবা চোইরোল খরা



রামগী পোক্লফম অযোধ্যাদা লৈরম্বা রামগী মন্দির থুগায়দুনা ১৬শুবা চহীচাদা 'মির বাকী'না মসজিৎ অমা শাজিনখি, মসজিৎ'তুগী মমিং 'বাব্রি মসজিৎ' মিংথোনখি হায়দুনা রামবু নীংজবা হিন্দুশিংনা মতম কুইনা থম্মোয়দা মলোম থমদুনা লাকপদু কুমজা ১৯৯২ দিসেম্বর ৬, মশীং য়াম্লবা 'কর-সেবক' শিংনা মসজিৎ অদু থুগায়দুনা, মফমদুমক্তদা রামগী মন্দির অমা শাগৎকনি থৌরাংলকখি। হান্নদগী উংখৎনদুনা লাক্লবা হিন্দু-মুসলিম অনীগী মরী হেন্না ফৎচিনহল্লকখিদে। অমনা অমবু 'এনিমি নম্বর ৱান' ওইনা লৌনরকখি। ইন্দিয়ন পোলিটিক্সকী অনৌবা মায়ওন অমা হোংলকখি। মন্দির/মসজিৎ-পোলিটিকল ইস্যু ওইরকখি। সিক্যুলার, সোসলিষ্ট, দেমোক্রেটিক রিপব্লিক হায়বা কন্সটিট্যুসন'দা ইদুনা লৈরবা লৈবাক ঙাক্লোনগী য়ুম্ফম অদু তপ্না তপ্না কায়রকখি।

ঙসিদি নুংশিরবা ইরৈবাক, ইরমদম অসি য়েংহৈদনা শোক্লে। তাহৈদবা পাউতনা নাকোং শীংজা য়ৈরে। ঐহাক তানীংদে - বি জে পি'না কোংগ্রেস পার্টিগী চহী য়াঙ্খৈগী লৈঙাক হুন্দুনা ঙাঙবা, লৈবাকসিনা চাওখৎ-খোঙজেল শোথরিবই মরম কোংগ্রেস-লৈঙাক্তা থঙজিনবা। কোংগ্রেস'নসু বি জে পি'বু হিন্দু-ফন্দামেন্টেলিষ্ট-পার্টিনি, আর এস এস'না রিমোৎ-কন্ট্রোল পায়রগা চলাইবা গভর্ণমেন্ট'নি হায়না চৈ-থাংবা-পকচদে, য়েংনীংদে, তানীংদে। জৱাহরলাল নেহরু য়ুনিভর্সিটি কেম্পস'তা এন্টি-নেসনল-স্লোগান লাউবা/লাউদবা, এদ্যুকেসনল ইন্সটিট্যুসনশিংবু পোলিটিকল এক্টিভিজমগী ত্রেনিং গ্রাউন্দ ওন্থোকপা, যণ-শা চাবা-চাদববু লৈবাক্কী ইস্যু ওইহনবা, যণ-ঙাক-শেন্নবা খুৎপু (গায়-রক্ষক) শেমগৎপা, অকামপেৎকী ফিল্ম (পার্নোগ্রাফি) থিংবা, মোদি-রাহুল-কেজ্রিৱাল কনানা ফ'গে নৈনবা...পূম্নমকসি নত্তে ঐগুম্বা (মীরেম ওইরবা) লৈবাকমচা (নাগরিক) শিংনা তানীংবা পাউদুদি। অদুগা, লৈবাক হুপ্পা য়ানীংদবা ফোঙদুনা ঈরাং হৌরিবা 'সিটিজেনশিপ এমেন্দমেন্ট এক্ট' (কেবতগী কা ওল্লকপা) - মখৌনা লৈবা চীফ মিনিষ্টর খরনা মাগী-মাগী ষ্টেট'তদি 'সেন্ট্রেল এক্ট' অসি চৎনহল্লোই লাউথোরকপদুনসু মনা নীকহনখিদ্রবা 'অমিট-মোদি' অনীগী পূঙবা-লৈঙাক'সিগী পাউদুনসু ঐগী মীমান্নদ্রবা কোক'সিবু খোয়রাওহনবা ঙমদরে। ঐবু খোয়রাং খোয়শাউনহল্লিবদি অতৈ নত্তে, কান্নফম খঙদ্রবা, চন্নফম লৈত্রবা, মাঙনবগী মশক ওইরবা, নুংশিনদবই মরূ হুলহনবা ৱাখল ময়ামসিনা ৱাই চিলহল্লিবা কোক, মমল য়াম্লবা-তাঙলবা পূক্লিংগী স্পেস অদু অসিগুম্বা ৱাখলনা কনশিন্দুনা মাঙহল্লিবা অদুগী খল্লুবদনি।

অসিগুম্বা ৱাখল অমদি ৱাখলদুগী তুংইন্নরকপা থবকশিং অদুনা ঐখোয়বু মালেমগী চাওখৎ লমজেল'দা মাঙ থানা ইনখৎপা ঙমদৌরিবরা? কুনমাথোইশুবা চহীচাগী অনীশুবা দিকেদ লোইশিল্লক্লবা মতমসিদা হিংলিবা মী অমনা খনফম থোকপা ৱাখলদুবু মসিরা? ঐখোয়গী লৈঙাক-লুচিংবশিং অসিবু ঐখোয়গী মীহুৎ ওইনা খনখিবদুবু অসিগুম্বা মথোঙ হুক্তবা থবকশিংসি তৌনবগীদমক্লা? ইকনমিক প্রোগ্রেস অমদি দিভলপমেন্ট এজেন্দা লৈঙাকসিনা তুংওইননা থমখ্রিবসি করিগীনো? মখোয়না তূমথখ্রবসু মখোয়বু মীকপ থোকহন্নবা লৈরিবা মিদিয়া হাওজ ময়ামসিগী মচিন মেনখ্রিবসিনা কনা? নোংমতা কাংদা পাঙথোক্লিবা মিদিয়া হাওজ কয়াগী দিস্কসন/দিবেটকী হীরম ওইনা পুথোক্লক্তিবা করিগী? হিন্দু অমদি মুসলমান, মখোয় লৈবাকসিগী সিটিজেন নত্তবরা? করিগীনো য়েক্লবা লৈবাক অমমমদগী লাকপা য়েক্লবা অনীগুম লৈমিন্নরিবা করিগীনো? যণ-শা, ওক-শা, য়েন-শা, চিঙ্গাক ওইনা চাববু লৈবাক্কী ওইবা ইস্যুরা? মন্দির, মসজিৎ, চর্চ; কাশ্মীর অমদি নোর্থ-ইষ্ট; পোর্নোগ্রাফি নৎত্রগা সংস্কৃটি... পূম্নমকসিনা ইন্দিয়াবু মালেমদা মীমান্নবা লৈবাক অমা ওইহনবদা মতেং ওইগদ্রা? ঐহাক চমম্লে - লৈবাকসিগী লুচিংবশিংনা লৈবাকসিবু কদোমদা লমজিংবা পাম্লিবনো? লৈবাকসিগী মীয়াম্না পাম্লিবসিনা করিনো? লৈবাকসিগী ইকোনোমি কাং-খোং চাইনা থম্লগা, মালেমগী পোপ্যুলারিটি লিষ্ট'তা মকোক মথং তরাগী মনুং চলহনবা ঙম্বা, চীনফেন ফবা লুচিংবসিগী পোলিসি য়ানীংদবা, মায়োক্তা লৈবা খুদিংমক এন্টি-নেসনল ওইবরা? ঐদি খল্লি - মরৈবাকপু চাওখৎ-লমজেল'দা মাঙজিন থাহনবা পামদবা মীশক অদুনি- 'এন্টি নেসনল'। ইরমদম'সিবু ইন্দিয়াগী স্বিটজরলেন্দনি'কা হায়জিন্দুনা তাৎ তৌবা লুচিংবদুসু পামদে ঐ। চহী তরামঙাগী লৈঙাক অমনা তৌবা ঙম্লমদবা থবক থা তরামঙাদা তৌগনি হায়না হেক্তা হায়জিনবা ঙম্বা লুচিংবদুসু খোয়দাদে। ঐনা পান্নুই লমদমসিবু স্বিটজরলেন্দ'দগী হেন্না ফজবা লমদম অমা ওইহনবা ঙম্বা লুচিংবা মীওই ক্রোর ১৩০ লৈবা ইন্দিয়া'না শুপ্নগী ক্রোর ৩২ খক লৈবা অমেরিকা (য়ু এস এ) না হেন্না ওলিম্পিক্স'তা মেদল ফংলকপদু পামজরুই, ৱাথী ঙাঙবা মীরেম্না থনবা লমদমদুদা লৈনীংদে ঐ। কনাদাগী মীয়ামদগী হেন্না মপূকচেল মক্তবা মীয়াম্না থন্না লৈহনবদু পামজরুই। দেনমার্ককী নুপীশিংদগী হেন্না 'নুপীশিংনা সেফ ওই খঞ্জবা ইন্দিয়া' অমা ওইহন্নীংলুই। জপান্দগী হেন্না অনৌবা পোৎ পুথোক'ঙম্বা ইন্দিয়া! চিনাদগী হেন্না শক্তি লৈবা ইন্দিয়া! মালেমগী খ্বাইদগী হেন্না চাওখৎপা লৈবাক্তুদই হেন্না চাওখৎপা! পূম্নমকসি ওইথোক্তবনি হায়রগসু, এট লিষ্ট, ঙসি ওইরিবা ফীভমসিদগী হয়েং খজিক্তং হেন্না চাওখৎপা ইন্দিয়া অমা শেন্নম্বদু পামজরুই।

অপাম্বা হায়বসি 'লৈতব'দুনিদনা! মঙ ওইবসি 'অওইব'দা উদবদুনিদনা! খঙই ঐনা তমজরিবা পাউদমসিসু চোইরোলনি। পোজিটিব থিঙ্কর লৈতবা ঐগী ইরৈবাকসিদদি অসিগুম্বা চোইরোলসি লোল্লুবইসু কান্নদে।

লৌশিং পুক্কে

কনষ্টিপেসন - খোঙ হাম্বা য়াদবগী লায়না

কনষ্টিপেসন হায়বসি মীওই কয়াদা থেংনবা খুদোংচাদবা অমনি। য়ুমগী লায়েং চথদুনা অমদি পুন্সি মরেলদা হোংদোক্লগা অয়াম্বনা ফহনবা ঙম্মী, অদুবু করিগুম্বা মতমদদি লায়েংবা মথৌ তাবসু য়াওদবা নত্তে।

খোঙ হাম্বা য়াদবা নৎত্রগা খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা অসি মরম কয়ামুক্লা থোকহনবা য়াই, খুদম ওইনা অমাংবনা কোলোন ফাওরগা লাকপদা য়াম্না তপ্পগী ওইবসু য়াই। চীঞ্জাক্লা দাইজেষ্টিব ট্রেক্ট ফাওরগা চৎপদা তপ্পিবগী মতীক কোলোননা ঈশিং চূপশিনবগী চাংসু হেল্লি, মসিনা অমাংবা অদু কনশিল্লকপগী চাং হেনহল্লকই।

খোঙ হাম্বগী চাং চয়োল অমদা অহুমলক শুদ্রবদি মীওই অদু কনষ্টিপেসন নারম্বা য়াই।

করিগুম্বা মতমদা কনষ্টিপেসন অসি লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা অথিংবা (ব্লোকেজ) অমা লৈবদগী ওইবসু য়াওই। অসিগুম্বা ফিভম অসিদি য়াম্না থুনা লায়েংবা মথৌ তাই। ফিভম অসি নৎত্রগদি ইচম চম্না ফাইবর চাবা ৱাৎপা নৎত্রগা ঈশিং থকপা ৱাৎপদগী ওইবসু য়াই।

কনষ্টিপেসন তৌবগী সিম্পটোমশিং, থোকহনবগী মরুওইবা মরমশিং, করম্না লায়েংগনি অমদি করম্না থোকহল্লোইদগে হায়বগী মতাংদা মখাদা শল্লপ্পা পীরি।

মরুওইবা সিম্পটোমশিংদি খোঙ হাম্বা য়াদবা, খোঙ হাম্বা মতমদা কন্না শংবা, হান্না হাম্বা চাংদগী হন্থনা হাম্বা, মতুম-মতুম নৎত্রগা অকংবা নৎত্রগা অকনবা হাম্বা অসিনচিংবশিং পনবা য়াই। অতৈ সিম্পটোমশিংদনা পুক নাবা, পুক কংখৎপা ফাওবা, ওনীংবা, চানীং-থক্লীংবা ফাওদবা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

কনষ্টিপেসন তৌবা হায়বসি য়াম্না নুংঙাইতবা থৌওং অমনি, অদুবু মসিনা পুন্সি মাঙবা য়াবগী চাংদা খুদোংথীনিংঙাইদি ওইদে।

অদুমওইনমক, কোলোরেক্টেল কেন্সরগুম্বগী সিম্পটোম ওইরম্লগদি নৎত্রগনা খোঙ হাম্বা য়াদবা অসিনা মরম ওইরগা অতোপ্পা অমাঙ-অতা থোকহল্লক্লগদি খুদোংথীনিংঙাই ওই।

য়াম্না কন্না কনষ্টিপেসন তৌবদগী থোকহল্লকপা য়াবা অমাঙ-অতাশিংগী মনুংদা- খোঙ হাম্বগী শংবদা ঈ থোকপা, এনল ফিসর (অমাংথোংগী অকোয়বদা য়াম্না পীক্লা তৎপা), সিম্পটোমেটিক হেমোরোইদ (নুংশং) এনসকী ব্লদ ভেসেলশিং ইনফ্লেম তৌবা অমদি চাউথোকপা, অমাংবা পৈখৎলগা লৈবদগী অমাংথোঙ থিংজিল্লগা লৈরক্লবগী মরম অমা ওইবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

অতৈ থোক্লকপা য়াবা খুদোংচাদবশিং ওইনা হিংবদা নুংঙাইফম খঙদবা অমদি দিপ্রেসন পনবা য়াই।

কনষ্টিপেসন থোকহনবা মরমশিং:

কনষ্টিপেসন থোকহনবা য়াম্না তোয়না থেংনবা মরম খরা মখাদা পীরি-

ফাইবর চাবগী চাং ৱাৎপা: ফাইবর মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাং য়াম্না চাবা মীওইশিং কনষ্টিপেসনগী খুদোংচাদবা থোকপগী চাং নেমগনি। মসিগী মরমদি ফাইবরনা বোৱেল মুভমেন্ট চাং নাইহনবদা মতেং পাংই, মরুওইনা ঈশিংশু মরাং কায়না থক্লবদি কান্নবা ফংবগী চাং ৱাংই।

ফাইবর চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা উহৈ, মনা-মশিং, হোল গ্রেনশিং, নটশিং, হৱাইশিং য়াওরি।

ফাইবর চাং নেম্না য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা ফেট ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং খুদম ওইনা চিজ, মিট (শা), য়েরুম, হায়লি প্রোসেস ফুদ খুদম ওইনা দবলুটি, ফাষ্ট ফুদকী চীঞ্জাকশিং, চিপসনচিংবা য়াওরি।

ফিজিকেল এক্টিবিটি ৱাৎপা: ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবগী চাং ৱাৎপনা কনষ্টিপেসন থোকহল্লকপা য়াই। মমাঙদা চথখিবা ষ্টদি খরদা মারাথোন চেনবা মীওই য়াওনা ফিজিকেল্লি ফিট ওইবা মীওইশিং অতৈ মীওইশিংগা য়েংনবদা কনষ্টিপেসন তৌবগী চাং নেম্না থেংনখি। মসিগী চপ চাবা মরমদি খঙবা ঙমখিদে।

কুমজা ২০১৩দা চথখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না হকচাং লেঙ ওৎপগী চাং হেনগৎপনা অহল ওইরবা মীওইশিংদা কনষ্টিপেসন হন্থহনবদা মতেং পাংই হায়রি।

নুমিৎ নৎত্রগা চয়োল কয়ামরুম ফমুংদা লৈবা নৎত্রগা চৌক্রিদা ফল্লগা লৈবা মীওইশিং কনষ্টিপেসনগী রিস্ক ৱাংই।

হীদাক লাংথক খরা: হীদাক লাংথক মখল খরনসু কনষ্টিপেসনগী রিস্ক ৱাংখৎহনবা ঙম্মী। হীদাক-লাংথকশিং অদুগী মনুংদা ওপিওইদ প্যেন রিলিফ দ্রগশিং, ট্রাইসাইক্লিক এন্টিদিপ্রেজেন্টশিং খুদম ওইনা কোদিন, ওক্সিকোদোন অমদি হাইদ্রোমোর্ফোন; ট্রাইসাইক্লিক এন্টিদিপ্রেজেন্টশিং খুদম ওইনা এমিট্রিপ্টাইলিন অমদি ইমিপ্রামিন; অকক্লবা এন্টিকনভলসন্ট খরা খুদম ওইনা ফেনাইটোইন, কার্বামাজে পাইন; কেলসিয়ম চেন্নেল ব্লোক্করশিং খুদম ওইনা দিলটিয়াজেম অমদি নিফেদপিন; এল্যুমিনিয়ম য়াওবা এন্টাসিদশিং খুদম ওইনা এম্ফোজেল অমদি বাসালজেল; কেলসিয়ম য়াওবা এন্টাসিদশিং খুদম ওইনা টুম্স; দাইয়ুরেটিক্স খুদম ওইনা হাইদ্রোক্লোরোথিয়াজাইদ অমদি ফুরোসেমাইদ; আইরন সপ্লিমেন্টশিং অসিনচিংবশিংনি।

ইরিটেবল বোৱেল সিন্দ্রোম: ইরিটেবল বোৱেল সিন্দ্রোমগুম্বা ফঙ্কসনেল ইন্টেষ্টাইনেল দিফিকল্টি লৈবা মীওইশিংদা কনষ্টিপেসনগী রিস্ক ৱাংই। অসিগুম্বা মীওইশিং অসি কনষ্টিপেসন তৌদবা মতমদনা খোঙ হাম্বদা মহী লাঙবা নৎত্রগা দাইরিয়া তৌবা য়াই।

অহল ওইশিল্লকপা: অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা কনষ্টিপেসন তৌবগী চাংসু হেনগৎলকই। অহল ওইরবা মীওইশিংগী চাদা ৪০ দগী ৬০ ফাওবদি কনষ্টিপেসনগী খুদোংচাদবা থেংনৈ। মসিগী চপ চাবা মরম হৌজিকফাওবগী ওইনদি খঙবা ঙমদ্রি। অদুবু অহল ওইশিল্লকপগা লোয়ননা চাখিবা চীঞ্জাকশিং দাইজেষ্টিব ট্রেক্ট ফাওরগা চৎপদা তপ্পা, লেঙবা ওৎপগী চাং ৱাৎলকপা অসিনসু রিস্ক হেনগৎহনবা ওইরম্বা য়ারি।

অতৈ মরমশিং: মথক্তা পীরিবা মরমশিং অসিখক্তং নত্তনা অতোপ্পা মরম কয়া অমসু লৈরি খুদম ওইনা মতমগী অহোংবা লাকপা (খুদম ওইনা মীওই অমনা লম চৎপা মতমদা হান্না খোঙ হান্নম্বা মতম অদুদা অহোংবা লাকপা); লেকজেটিব হেঞ্জিন্না শীজিন্নবা; ঈশিং মরাং কায়না থক্তবা, কোলোরেক্টেল প্রোব্লেমশিং লৈবা অমদি অতৈ মরম কয়া অমসু লৈরি। মরম অদুনা খোঙ হাম্বা য়াদবনা মরম ওইরগা খুদোংচাদবা কা হেন্না থোক্লবদি দোক্টরদা য়েংথোকপা মথৌ তাই।

সন্দে ইকো ক্লবকা মরী লৈননা ব্রেনষ্টোর্মিং সেসন অমা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচএনএস):

সন্দে ইকো ক্লবকী থবক থৌরমশিংগী মনুং চন্না ব্রেনষ্টোর্মিং সেসন অমা ঙসি ককচিংদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা মহৈরোয় ৫৭ অমদি ওজা ৫ য়াওনা ভলন্টিয়র কয়ানা শরুক য়াখি। অঙান চীং ইকো পার্ক ককচিংদা পাঙথোকখিবা থৌরমদুদা ভেলেন্টিনা এলাংবম মহাক্কী ইমুং-মনুংগী অহল লৈতবা অমা য়াওবনা মরম ওইরগা শরুক য়াবা ঙমখিদে। এম য়ুগী প্রোফেসর রাজমুহোনসু মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী অথুবা থবক খরা লাকপদগী শরুক য়াবা ঙমখিদে। ককচিং মোদেল হায় স্কুলগী ওজা কে এস ঐচ অজাদ, এম এম এস জেনয়স একাদেমীগী ওজা বিরলা, নন্দরাজ বোর্দিংগী ওজা বিরমঙ্গোল অমদি মীওই কয়ানা থৌরম অদুদা শরুক য়াখি।

নোং চুরবসু অঙান চীং ইকো পার্কতা সন্দে ইকো ক্লবকী থৌরম পাঙথোকপগা লোয়ননা ব্রেনষ্টোর্মিং সেসন চথখি। তমেংলোং দিষ্ট্রিক্টতগী মহৈরোয় ৩ থৌরমদুদা শরুক য়াখি। মহৈরোয় ২দি মণিপুরী লোল খঙদে। সন্দে ইকো ক্লবকী থবক অদুদা শরুক য়াবগীদমক নুংঙাইবা ফোঙদোকখি। রোংমৈ সোং অমসু শকখি। মহৈরোয়শিংবু নীংথিনা তাকপী-তম্বীবা অমদি আউটদোরদা অফবা থবকশিংগীদমক শরুক য়াহনবগীদমক হরাওবা ফোঙদোকখি। উ থাসি, উ হিংহনসি হায়বা ৱাখল্লোনগা লোয়ননা সন্দে ইকো ক্লবকী থবক থৌরমশিং অদু চথখিবনি।

সন্দে ইকো ক্লবতা মপুং ওইনা মহৌশাগী অকোয়বগী শক্তম ঙাক্লবগীদমক উপাল-ৱাপাল নীংথিনা থানবা অখন্নবা মীৎয়েং চঙলি। উপাল-ৱাপাল য়োকখৎপগী তঙাইফদবা কয়া অদু খন্ন-নৈনদুনা তুংগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা ইনভাইরনমেন্টকা মরী লৈনবা এব্র্যেরনেস কয়াসু পীনবা পান্দম থম্লি। মহৌশাগী অঙ্গং-অশাগী খল ঙাক্তুনা থম্ল বা অমদি অফবা ইনভাইরনমেন্ট অমা পুরক্লবা হোৎনবদা উপাল-ৱাপালশিং য়োকখৎপগী মরুওইবা অদু খঙমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈরি।

সন্দে ইকো ক্লবতা অসিগুম্বা কয়া অসি খঙমিন্নবগী অচৌবা তাঞ্জা অমসু পীরি। উপাল-ৱাপালশিং থাবগা লোয়ননা নীংথিনা ঙাক শেনবীদুনা মপুং মরৈ ফাহনবা হায়বসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। উপালশিংনা মপুং মরৈ ফারকপা মতমদা মহৌশাগী খল ঙাক্তুনা থম্বদা য়াম্না মরুওইবা অমা ওইগদৌরিবনি। উপাল-ৱাপাল কোকশিল্লকপা, উমংগী চাং হন্থরকপা মতমদা মহৌশাগী অঙ্গং-অশাগী খলদা চাউনা অহোংবা লাক্তুনা থৱায় পানবশিংনা হিংবদা অৱাবা থেংনগদৌরিবনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা পীরম্লিবা ফজরবা ইনভাইরনমেন্টকী শক্তম অসি ঙাক্লবা হোৎনবদা মীওইবগী চাউরবা থৌদাং অমা লৈরিবনি। মীওইবনা মহৌশাগী লৈজরম্লিবা কয়াদা অকায়বা পীরুবদগী চৈথেং কয়া অমা ফংলক্লিবনি।

ঙসিদি মালেমদা মহৌশাগী অঙ্গং-অশাগী খল কায়রকপগী চৈথেং কয়া ফংলি। শাবা মতমদা কা হেন্না শাবা অমদি ঈংবা মতমদনা কা হেন্না ঈংবা অসিসু মহৌশাগী খলদা অকায়বা লাকপগী চাউরবা খুদম অমনি। গ্লোবেল ৱার্মিংগী চৈথেং মীপুম খৃদিংমক্লা খঙনরক্লি। মহৌশাগী শক্তম কন্নবা হোৎনবদা থৌদাং কয়া লৌনবা হৌরক্লি। নহাশিংদা এব্র্যেরনেস পীবগী তঙাইফদবা মতম অদু ওইরক্লি। উ থাসি অমদি উ হিংহনসি হায়বা পান দমগা লোয়ননা সন্দে ইকো ক্লবনা মহৌশাগী খল ঙাক্লবগীদমক অখন্নবা মীৎয়েং কয়া চঙদুনা লাক্লি।

ইকো ক্লবতা শরুক য়াবা ভলন্টিয়রশিংনা মহৌশাগী অকোয়বগী শক্তম ঙাক্লবা হোৎনবদা থৌদাং কয়া অমা লৌরি। মেসেজ কয়াসু শন্দোকপগা লোয়ননা হৌগৎলক্লিবা নহাশিংদা এব্র্যেরনেস পীবদসু মরুওইবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। অঙ্গং-অশাগী খল কায়রকপনা পীরকপা চৈথেংশিং খঙমিন্নবগা লোয়ননা মহৌশাগী খল ঙাক্লবা করি তৌবা য়াবগে হায়বদুসু ব্রেনষ্টোর্মিং সেসন পাঙথোকপা মতমদা অখঙ-অহৈ কয়ানা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্তুনা খঙহল্লি। মসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। সন্দে ইকো ক্লবকী ভলন্টিয়রশিংনা থৌদাং কয়াসু লৌদুনা লাক্লিবনি। ইনভাইরনমেন্টকী মরমদা খঙ-হৈরবা মীওই কয়া য়াওনা পাঙথোকপা ব্রেনষ্টোর্মিং সেসন অসিনা ৱাখল লৌশিং হেনগৎহনবদা মতেং ওইরি। মহৌশাগী খল ঙাকপদা মীপুম খৃদিংমক্লী চাউরবা থৌদাং লৈ হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট, সেক্রেটরি তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচএনএস):

হোম গার্দ বিষ্ণুপুর বট্টালিয়ন্না শীন্দুনা মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট ৱাই মঙ্গি অমদি জেনরেল সেক্রেটরি কে ঐচ ইনাওবীবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা নীংশিং শঙলেন, বিষ্ণুপুরদা পাঙথোকখ্রে।

মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসনগী মখাদা লৈবা হোম গার্দ বিষ্ণু পুর বট্টালিয়ন্না শীন্দুনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা হোম গার্দ এসোসিএসনগী থৌ পুবা কয়াসু শরুক য়াখি। জন্যুৱারী ২৪ দা কেবিনেটনা ৱারেপ লৌরগা হান্না হোম গার্দকী তোলোপ লুপা ৭৭৩০ ওইরম্বদগী হেনগৎহল্লকপদা নুংঙাইবা ফোঙদোকখি। হোম গার্দশিংগী তোলোপ হেনগৎহন্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌখিবা মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট ৱাই মঙ্গি অমদি জেনরেল সেক্রেটরি কে ঐচ ইনাওবীবু হোম গার্দ বিষ্ণুপুর বট্টালিয়নগী মায়কৈদগী অচম্বা খুদোলপোৎ পীদুনা তরাম্না ওকখি। এসোসিএসন অসিগী থৌ পুবশিংনা হোৎনখিবা থৌদাংবু ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

থৌরম অদুদা ৱা ঙাংলদুনা মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট ৱাই মঙ্গিনা হায়খি, হোম গার্দকী কম্পেনি কম্মান্দরশিংনা হোম গার্দশিংবু লান্না শীজিন্নবীগনু। কুমজা ২০১৫দগী তোলোপ হেনগৎনবা তক্লদুনা লাকপনি। মতম শাংনা হোম গার্দশিংনা অৱাবা কয়া মায়োক্লদুনা লৈরকখিবনি। এসোসিএসনগা লোয়ননা পুন্না হোৎনদুনা লাকখিবা কয়া অদু ঙসিদি মায় পাক্লে। অদুবু লৈঙাক্লা চয়োল মরিগী মতম ঙাইহল্লিবা অসি মরম চাদে। পীগদৌরিবা অসি হোম মিনিষ্ট্রিগী শেলনি। মণিপুর লৈঙাক্তগী পুথোক্লদবা শেল নত্তে। হোম গার্দ পর্সনেলশিংনা মথৌদা হোৎনদুনা লমদমসিগীদমক থৌদাং কয়া লৌরিবনি। হোম গার্দশিংনা ফংলিবা তোলোপ অসি পীকমল্লি হায়দুনা মতম শাংনা দিমান্দ তৌদুনা লাকখিবনি। ঙসিদি ষ্টেট লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙলকপগা লোয়ননা কেবিনেট মীফমদা পুথোক্তুনা হোম গার্দশিংগী তোলোপ হেনগৎহন্নবা ফিরেপ লৌরকখিবনি। তোলোপ হেনগৎলকপা অসিগীদমক নুংঙাইবা ফোঙদোক্লি। হোম গার্দশিং মশা-মশাগী দ্যুটি কাঙলোন চুম্না শীজিন্নবীয়ু। কম্মান্দর ওইরিবশিংনা হোম গার্দশিংবু লান্না শীজিন্নবগী থৌওং চথখীগনু। কাঙলোন চুম্না হোম গার্দশিংবু দ্যুটি থাদুনা চপ চাবা মথৌ পাঙথোকহনসি। হোম গার্দশিংনা লৌরিবা থৌদাং কয়া অসি ঈকায় খুম্ননিংঙাই ওইবা অমনি। মতম শাংনা ৱাজরক্লবা হোম গার্দশিং অসিগীদমক খন্দুনা মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসন্না হোৎনদুনা লাকখিবনি। ঙসিদি লৈঙাক্লসু মীৎয়েং চঙবীরে হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা হোম গার্দ বিষ্ণুপুর বট্টালিয়নগী পর্সনেলশিং অমদি মণিপুর হোম গার্দ এসোসিএসনগী থৌমী কয়াসু শরুক য়াখি। লমদম অদোমগী মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।০২।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা; অয়ুক পুং ৯.৪৫ ফাওবা ফাইরেলগী ১৬নি পাল্লি, মতু ১৭নি পানগনি।

মেষ : য়েংনরম্বা কোক্কনি, অঙম্বনা চানগনি, লৌশিং তানশিনবগী থবক্তা কান্নবা ফংগনি। লমদৈ কান্নবা ফংগনি অদুবু মীয়াম্না চানবীবা অমদি লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং পেন্দবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

বৃষ : য়েক্লবা লৈরম্বা কোকচবা অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎলকপা অমদি অনা-অয়েক কোকচবা লৈগনি। অনম তানবা অমদি নঙগী মী ওইরসু হেন্না থাজবা য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : অনৌবা অশা লাক্তুনা অনৌবা থৌ পাংনিংবা অমদি লন তানশিনবা য়াবা নুমিৎনি। ঙাইহাক্কী ওইবা ৱাখল্লোন্না মাং থারদি ওইজবা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : মরুপ ফংগনি, থবক পাংগনি অমদি মীংচৎ ফংগনি। থৌরম য়াৎথোকপা হৈগনি অমদি য়েংনবা য়াবা নত্রগা কল্লক য়েংথিবদি লৈগনি। অঙম্বনা চানদে।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা, শেন্দোং য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। মীয়াম্না য়াবা থবক পাংলদি হেন্না য়াইফবা ওইগনি অমদি মীকোক শোইদনা থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : লাই-গুরুনা চানবীবা ৱাৎকনি, চরাংনরদি লুনা থমজবা লন মাঙগনি অমদি মীনা উশিৎপা ৱাৎকনি-অদুনা য়াকা য়েংনা থৌ পাংবা ফগনি অমদি ফীংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : শেল ফংগনি, মীচং হেনগনি, অনৌবা ৱাখল লাক্তুনা ওইজ ওইথক ফংনবা হোৎনবা খুদিং মায় পাক্কনি। অদুবু অঙম্বনা লুনা তৌবীবা ৱাৎকনি-ৱাঙাঙ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - অনীংবা ফোঙদোকপা য়াদ্রি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : থবক পাংগনি, মীচং লৈরে অমদি য়েংনরম্বা কোক্লগনি। মীংচৎ হান্নদগী হেনগৎকনি, নচা ননাই অমদি অনৌবা লৌশিং মরাং কাইনা ফংগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : মীয়ামগা মরী ফগৎকনি, পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবা য়াবা লৈ অমদি ৱাখল নুংঙাইথোকপা ঙমগদবা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নরদি অকিবা নংবা য়াবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অনম তানবনা মথা শাবা, মরুপ মপাংনা লৌথোকনীংবা, ফংবা য়াবা শেল-থুম পনবা অমদি থৌনা ফুদোকপা ঙমদবা নুমিৎনি। অরেং-অরেং পুথবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - ফিংবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্ভ : নীংবা থুংগনি, অনৌবা থবক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি লেংদবা লন ফংবৈ ন