থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

চফু-উয়ান থেঙ্গায়নবা, উখিদবা কুইরক্লে

ফ নমক নুংশিননা, ফিদম্নিংঙাই ওইনা লৈমিন্নরিবা নুপা-নুপী (মতৈ-মনাও) অনীদু মরক-মরক, নোংমফাদোক ৱাহৈ কারন চন্নদ্রবা, নিংঙাই শংদানদ্রবা - অনী অদু অমনা অমবু শকখঙনবা ঙমদ্রবা, চেৎশিন্নদ্রবা মরীনি। য়ুরোপিয়ন য়ুনিভর্সিটিশিংদদি 'দিপার্টমেন্ট ওফ ফেমিলি ষ্টদিজ' কৌবা অখন্নবা দিপার্টমেন্ট হাংদুনা নৈনৈ - ইমুং-মনুংগী মীওইশিং অমগা-অমগগী মরক্তা লৈনফম থোকপা মরী অদু করিনো? লৈনফম থোকপা মরী অদু লৈরক্ত্রবা, করম্না তেশিন্নগনি? মীগী (কাউন্সেল্লর) গী মতেং লৌগদ্রা? ইশানা কাউন্সেল্লিং তৌজগদ্রা? হায়বদবু লায়বনি। অরায়বা সবজেক্ট ওইরম্লবা য়ুনিভর্সিটি অমদা তম্ন নবা হীরম অমা ওইনা কৈদৌঙৈদা হৌদোক্লগ্লোই। কায়রবা য়ূম্না মশীং খঙদনা লৈবা, অউনপোৎ মতিক চানা উল্লক্তবগী য়ূমগী মৌবু য়েক্লবগুম ওৎপীবা, মৈ থাদুনফাও হাত্তোক্লরিবা লমসিদা 'ফেমিলি ষ্টদিস' থৌরৈতবশিংগী থবকনি। হায়নরিবনি - নোংচুপলোমগী খুন্নাইদা নুপা নুপী-অনীনা য়ূম্বানমিন্নরিবা সেক্সকী ঈখৌ লাংবা কোকথোক্লবগী, মচা পোক্লবগী পান্বে অমা ওইবতনি, নুংশিবগী মরী হায়বদু মখোয়গী মফমদা কৈদৌঙৈদা থম্নদে। 'পটি পরমেশ্বর' (মপুরোইবা হায়বসি পুমথোই থোইবা ঈশ্বরনি) - ইনি দয়াগী ধর্ম্মগী লাইরিকশিংনা তম্বীরম্বা ফিদমনি। অদুগা অমুকসু 'দ্রৌপদি'গুম্বা নুপীসু খুন্নাইসিনা মফম পীবনি হায়বা ৱাখল খলহন্দুনা, অরোনবা নুপা থম্বগী ইথিল অমসু পীরম্মী নুপীশিংগী কোত্তুদা।

ঙসিগী খুন্নাই অসিদদি পতি পরমেশ্বরগী ৱাখল চেনবা, নুপাগী অপাম্বা য়াকা ইন্দুনা চৎকদবী নুপী তশেংনা থিবা ৱারগনি। নুপীনা নুপাগী য়াকা য়েংলগা পানবা য়ূম্বান নত্তে, নুপীগী অপাম্বা য়েংলগা পানবা য়ূম্বান ঙাক্ত'নি হায়বা পাউজেলসি পুবা রসিয়ন রাইটর তোলসটোইগী ৱারী পাবীরম্লগনি। ঙসিগী নুপী পূন্নমক্লা খল্লি- 'ঐখোয়সু নুপাদগী করিমত্তা তাদে, মহাক্লা দোমিনেন্ট করেক্টর ওইনা লৈবা য়ারোই ... ৱি আর ইক্কেল, ঐখোয় চপ মান্নে'। মান্নবা নত্তে, মখোয়না হান্না ঙমদুনা লৈরবা মরীদুদা ৱাখল্লোন অসি হাপচিল্লক্তুনা নুপা-নুপী অনীগী মরী হেন্না ফৎচিল্লক্তনবগী মরম অমা ওই হায়বসি, অহৌবদা পঞ্জখিবা ফেমিলি ষ্টদিজ সেন্টরশিং অসিগী থিজিন-হুমজিনবা কাঙবুশিংনা হায়বনি।

মখোয়না করম্না থিজিনখিবা, করম করম্বা ফেক্টরশিংদা নৈনখিবা হায়বনচিংবা ৱারোলশিংদু পাউদমসিনা কোনশিনজররোই। ইশাদগী হৌরগা ঐনা খঙজ-উজবা খরদুতং পাউদমজগে। মালেমগী ওইনীংবা মফম ওইসনু, চাওখৎপগী থাক-হায়নীংঙাই লৈতনা খেন্নসনু, পুন্নীংবা ধর্ম্মগী অমদি খুন্নাইগী লীপূন্না পূনসনু - য়ূম পান্দুনা লৈমিন্নরিবা নুপা-নুপী অনীগী মরক্তা লৈনফম থোকপা খ্বাইদগী মরু ওইবা অন্দরষ্টেন্দিং অদুদি 'অমনা অমবু খঙবীবা' (তু নো ইচ অদর) হায়বা অদুনি। নুংশিনবগী য়ূম্ফমসু থাজনবা অসিদা থোল্লিবনি। অমনা অমবু মশক খঙনবা হোৎনবা হায়বসিদা তঙায়ফরক্ত্রিবসি চুম্নগী পাখঙ-লৈশা অনীনা অমনা অমগী অপাম-পামদা হংনবা, চেংলৌ শকখঙনবদু নত্তে। ইমুং অনীগী হৌরকফম, চাকচা-য়ুথক-হৈনবী পূন্নমক হান্না খঙদোক্ন বা, কানফদ্রবা থৌরম পরেং অমা লৈরম্মী - অতোপ্পগী পাউথাংদা শকখঙনবা মতুংদা - য়াথং থাবা, মাঙ্গোল কাবা, ৱারোইপোৎ, হৈজিংপোৎনচিংবগী মতুংদা লুহোংবা। য়েক-সলাই তিন্নবা শাগৈ অনী লুহোংফদে। ঙসিদি হায়রক্লে - য়েক থোক্লবসু চেল্লবদি দোষ কোকই। অয়ূক চেল্লগা নুংথিল লুহোংবা- চৎনবী মনুং চল্লকই। নুপী ময়ূমনা ইন্থোক্লগা, নুপা ময়ূমনা লুহোং থৌরম পাঙথোকপা, মতম খরা হৌখ্রগা 'লৌখৎপ'ই থৌরম পাঙথোকপা - য়ানদবা অনী য়ানবা। নুপা-নুপী অনীগী মরী কোমগোম্নরকপগী ময়েক লাবা খুদমনি। পূন্নমকসিগী মথক্তা মোবাইল ফোন থোক্লকপা- মিনিংফুল মেরি'জ অমবু মিনিংলেস মেরি'জ ওন্থোকপগী অথৌবা খূৎলায় অমনি। অদুবু, মতম্না পুরকপা অহোংবনি, কৈদৌরুনি কনানা!

ইচা-ইশুগী ৱাখলদা হোংলক্লিবা অহোংবসিদি তোকখিসি, পুন্সি সন্ধ্যা ওইরক্লবা ঐখোয়ফাও ৱারৌনবা তোক্তরি- ঐবু মানা খঙবীদে। কলম অমা পায়রগা ষ্টদি রুমদা ফমজবা, কনানা দিষ্টর্ব তৌবিদবা, চা/কোফী মতাং চানা লানশিনবীরকপা... চীনবান ৱাংমা লান্দ্র'সু খঙই ঐহাক 'অশাওবীনি মহাক্লী'। স্কৱার ফুট ১৫০০ রোমগী ইমুংদু শেংবা-শিংপা-তৈবদগী হৌরগা, মাগী-ঐগী-ইচাগী ফি-রোল শূবা চান্বসু, নিংশা শ্বর লেপখিদনবা মথেল লুকোয় শেম্বা শাবসু, মদুইদমক কৈথেল কাবসু দুর্গাগুম খূৎ-লোঙদবী মাগী মথৌনিনা মরক-মরক পাউহোম্লকই ... নহানমুক' মপোক্তা ঐহাকসে ইপাপ অমা লংশিল্লম'নি। শরূ চীক্লে হায়দুনা হোস্পিটালদা চৎলুবদা ডোক্তরদুনা হায়রকখি ... 'হেলপর লৈত্রবদি নোংফাদোকসু মতেং পাংবীবা য়াইনা...'। ঐগী ইমুংগী এরেঞ্জমেন্ট'নি নঙগী নথৌ লৈতে'না! খুমখিদবা পাউখুমনি। চহী কুন্থ্রা য়ূম্বানমিন্নরকপগী এক্সপরিয়েন্স'সিগী মতাংদা, মচন-মচে-মনাও নক্লবশিংদা ৱারী শাবদা ঐ তাসনু মতাগুম 'মাগা চহী কুন্থ্রা য়ূম পানমিন্নরকপসে ওক্লে, খারে... হু তরেৎতগী হেন্না খারে'... মহাক্লা হায়দোকখিবা খুদিংগী কোমথোক্লে তৌরম্লবা ইবান্নিগী মরীদি হেন্না চেৎশিল্লকই। অসিগুম্বা নিংঙাই মচা-মচা মতৈ-মনাও খুদিংমক্তা থোকই। লৈমিন্নরিবা অনীদু চয়োল অমা-অনী কৌনদবা, ৱা-ঙাঙনদবসু য়াওরিবনি মরকসিদা। অদুবু, ঐখোয় খঙনা-খঙনা অশোয়বা অমদি হঞ্জিন-হঞ্জিন তৌরি - কৌনরুদবদুনা কৌনরকপদা, খৎনরুবদুনা চান্নরকপদা অমনা অমদা মাগী-মাগী পেন্দবা ৱারী শাদোক্লদুনা খঙদোকমিন্নদবা! ফুমদুনা থমখিবা পেন্দবদুনা কাইনথংদা ওইরকই - নোংমা খঙহৌদনা পোকখায়রক্কদবা, তূমদুনা লৈরিবা মৈগী চীং অমা। অসুম্না পোকখায়রক্লবা মৈগী চীং মচা মচা কয়াদগী চেন্থরকপা অশাবা মহী ফেমিলি কোর্টকী ৱায়েলশঙদা চেন্থরিবা নোংমতং চত্তুনা য়েংবীরুচো। থাজরোই, পিক্লবা লমদম অসিদা অসুক য়াম্বা ৱাথোক থোক্লমগনি হায়বা।

পুন্সিদা তাৎ মচা-মচাগী অচৌবা চন্নফম, জি সী তোংৱানা তাক্লম্বগুম, য়ূম্বান পুন্সিদা নৌনা খোঙদারক্লিবা নহা ওইরিবা/মীয়ায় চল্লবা মতৈ-মনাও অনীগী তাৎকী রোমান্টিসিজম অদুনা পুরক্কদবা অঙকপা পুন্সিগী অহোংবা-মীতৈগী ফেমিলি ষ্ট্রকচর অসিনসু ফংহন্দে ওফিসকী চিল্লবা এনগ্যাজমেন্ট, হেক্তিক সিদ্যুলগী মতুংদা য়ূমদা চোকথনা হল্লকপা, মহাক্লা মকে শেন্নগা, পর্ফ্যুম চাইরবা ফিজোলদুগা তরাম-তরাম ওক্লম্বা, অশাবা কোফি অমগী তুংদা, নোংমফাদোক রেষ্টুরেন্ট'তা দিন্নর (নুমিদাং চাক্লেন) ... ইচম চম্বা প্রোগ্রামদুনা শংখিবা পুন্সি মচু - করম্বা মনেম-মকুনা কৈদৌঙৈ অয়াবা পীগনি? ফেমিলি কোর্ট লীংলবনা, ফেমিলি ষ্টদি সেন্টর অমা লীংখৎপা-মতমনা দিমান্দ তৌরক্ত্রিবরা? চফু-উয়ান থেঙ্গায়নবগা প্রমান তৌনবা য়ূম্বান পুন্সি মাঙখিবা কুইরবনি - ৱারমসিমক্তং খঙনসি।

লৌশিং পুক্লে

লফোই ২ খক চারবদি চাক চরা ১ চাবগা চপ মান্নবা কান্নবা ফংই

মী য়াম্না খ্বাইদগী পাম্না চানরিবা উহৈশিংগী মনুংদা লফোইসু অমনি। কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওরবা লফোই অনীখক চারবদি চাক চরা অমা চাবগা চপ মান্নবা কান্নবা ফংই হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোকপা লৈখ্রবনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি লফোইদা মখল কয়াগী ন্যুট্রিয়ন্ট, ভিটামিন, ফাইবর, লোয়নবা সুক্রোজ অমদি ফ্রক্টোজগুম্বা নেচরেল সুগর য়াওবননি।

য়েংবদা মশক ফজবা হঙ্গামপাল মচুগী মশা নানবা লফোই অমুনবা চানিংলোইদবা কনাবু লৈরমগদগে। অদুবু মফম-মফম কয়াদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খাম্লকপদগী মশক থীজিল্লক্লবদি লফোই অদু পৎলে, চাবদা কান্নররোইখন্দুনা লংথোক্লে। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়রিবদি লফোইগী মচি-মচিদা নাপু মচু চঙলক্তুনা খামজিল্লকপগী চাং হেল্লিবমখৈ হকচাংদা কান্নবা হেল্লি হায়বসিনি। লফোই অমুনবদা ট্যুমর নেক্রোসিস ফেক্টর (টি এন এফ) গী চাং ৱাংনা য়াওবনা কেন্সর লায়না ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়রি। মসিগীসু মথক্তা ইম্ম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা মরম্না দিপ্রেসন, কোন্সটিপেসন, থবাক শাবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, অলসর অমদি ঈ ৱাৎপগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি হায়রি।

অখঙ অহৈশিংনা হায়খি, চহী চুপ্পা ফংলিবা অমসুং ইহোঙ হোঙবা লফোইগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ। লফু পাম্বীদগী হৌরগা, লা, লফোই অমদি লফু থারোনচিংবা পুন্নমক লোইনা কান্নে। লফোই অমখক চাবদা কেলোরি ১০৫ ফংবা ঙম্বা মরম্না খুদক্তা হকচাং তেকখৎহল্লি।

মেগনেসিয়ম অমসুং পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাং নাইনা চারবদি মশল পোৎথাহনবগা লোয়ননা খোঙ-খুৎ শিথবা অমদি তুল্লিঙৈদা মশল চেনখৎলকপগী অৱাবা কোকহল্লি। পোটাসিয়ম মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা ব্লদ প্রেসর রেগ্যুলেট তৌবা মরম্না হার্ট এটেক অমদি ষ্ট্রোকতৌহন্দে। চাকখাউদা এসিদ থোরকপগী চাং হন্থহনবা মরম্না অলসর অমসুং এসিদিটিগী খুদোংচাদবা কোকহল্লি।

ফাইবর অমদি পেক্টিস মরাং কায়না য়াওবা লফোই চাবনা খোঙ হাম্বা চাং নাইহল্লি অমসুং কোন্সটিপেসনগী অৱাবা কোকহল্লি। কনাগুম্বনা খোঙ হামথবদগী হকচাং চোকথরকপা তারবদি লফোই চাবা মতমদা হকচাং কনখৎহল্লি। দাইরিয়া তৌবা মতমদা হকচাংদগী মহী অমসুং ইলেক্ট্রোলাইট য়াম্না মাঙখিবা মরম্না দিহাইদ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরকই। অদুবু লফোই চাবা তারবদি মাঙখিবা পোটাসিয়মগী শরুক পুন্নমক খুদক্তা ফংবা ঙম্বা মরম্না হকচাং কনখৎলকই। খোঙ হামথবা থোক্লবদি মাঙখিবা পোটাসিয়ম মেনখৎনবগীদমক লফোই চাশিনগদবনি।

লফোইদা য়াওবা ফ্রক্টো ওলিগো সকরাইদ (এফ ও এস) তা প্রোবাইওটিক্কী মগুন চেল্লি। মসিনা ইন্টেষ্টাইনদা অফবা মহীক্কী মশীং

হেনগৎহনবা মরম্না পূক নুংশিৎ কাহন্দে। হকচাংনা কেলসিয়ম চুপশিনবদসু মতেং পাংবা মরম্না শরূগী মপাঙ্গল কলহল্লি। চাং নাইনা লফোই চারবদি হকচাংদগী অহেনবা মহী লৌথোকখিবদা মতেং পাংবগা লোয়ননা কিদনিদা নুঙ লৈহন্দে অমসুং হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকই।

কনাগুম্বনা তুম্বা য়াদবগী অৱাবা মায়োক্লরবদি চাং নাইনা লফোই চাবা কান্নগনি। লফোইদা য়াওবা ট্রিপ্টোফেননা ব্রেন য়ৌরগা সেরোটোনিনদা ওন্থোরকই। মসিনা ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা কন্সেষ্ট্রেসনগী লেবেল ৱাংখৎহল্লি। লফোই চারবদি সেক্স্যুয়েল হোর্মোন পুথোকপদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং ফংবা ঙম্বনিনা ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। হকচাংনা সেরোটোনিন পুথোকপগী খলকায়হন্দবা মরম্না য়ুম্বান পুন্সি মরেক মহাউ থোকহল্লি হায়রি। মতৌ অসুম্না হকচাংদা কান্নরবা মগুন কয়া চেল্লি। অদুবু য়েংবদা তরু-তনানবা লফোইদগীদি মচেৎ মচেৎ খামদেক্লবা অপৎপা মানবা লফোইনা হকচাং ফবা হেল্লি।

গ্রাম ১২০ লুম্বা লফোই অমুনবা অমদা য়াওরিবসি কেলোরি ১০৫, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ২৭, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ৬, সুগর গ্রাম ১৪.৪, ষ্টার্চ গ্রাম ৬.৩, প্রোটিন গ্রাম ১.৩, ভিটামিন এ ইন্টর্নেসনল য়ুনিট ৭৫.৫, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১০.৩, ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ০.১, ভিটামিন কে মাইক্রোগ্রাম ০.৬, রাইবোফ্লেবিন মিলিগ্রাম ০.১, নিয়াসিন মিলিগ্রাম ০.৮, ভিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.৪, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ২৩.৬, পেন্টোথেনিক এসিদ মিলিগ্রাম ০.৪, কোলিন মিলিগ্রাম ১১.৬, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৫.৯, আইরন মিলিগ্রাম ০.৩, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ৩১.৯, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩১.৯, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪২২, সোদিয়ম মিলিগ্রাম ১.২, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.২, কোপ্পর মিলিগ্রাম ০.১, মেনগনিজ মিলিগ্রাম ০.৩, সেলেনিয়ম মাইক্রোগ্রাম ১.২ অমসুং ফ্লোরাইদ মাইক্রোগ্রাম ২.৬ নি।

মীয়ামগীদমক্তা কথোকখিবা নিংথৌ নরাসিংহগী মতৌ ঙসিগী লৈঙাক্লা তম্বা চঙই : মৈদিংঙু লৈশেম্বা সনাজাওবা

ইম্ফাল, এপ্রিল ১১ (ঐচএনএস) : মীয়ামগীদমক্তা কথোকখিবা নিংথৌ নরাসিংহগী মতৌ ঙসিগী লৈঙাক্লা তম্বা চঙই হায়না মেদিংঙু লৈশেম্বা সনাজাওবনা ঙসি কংলাদা পাঙথোকখিবা মহরাজ নরাসিংহ লৈখিদবগী ১৬৯ শুবা থৌরমদা ফোঙদোকখ্রে।

মণিপুর ষ্টেট অর্কিওলোজি, দিপার্টমেন্ট ওফ আর্ট এন্দ কলচর, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরনা শীন্দুনা কংলা উত্রা মমাঙদা মহারাজ নরাসিংহ লৈখিদবগী ১৬৯ শুবা নীংশিং থৌরম পাঙথোকখি। কংলাদা লৈরিবা মহারাজ নরাসিংহগী মীতমদা ফর্ষ্ট এম আরগী কনিটজেনশিংনা গন সেল্যুট পীদুনা ঈকায় খুম্নখি। মৈদিংঙু লৈশেম্বা সনাজাওবনা লুচিংদুনা মহারাজ নরাসিংহগী মফমদা হৈকৎ-লৈকৎ তমখি। কংলাদা লৈবা নুঙজেং পুখ্রিদসু লৈ কৎতুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

থৌরম অদুদা স্পেসল গেষ্ট ওইখিবা মণিপুরগী নিংথৌ মৈদিংঙু লৈশেম্বা সনাজাওবনা হায়খি, নিংথৌ নরাসিংহনা পৱারদগী মরৈবাক মরমদম অমসুং মরৈবাকচাশিংনা হেন্না লুই হায়না কথোকখিবনি। লমদমসিগীদমক্তা কথোকখিবা নিংথৌ নরাসিংহগী মতৌসি ঙসিগী লৈঙাক্লা তম্বা চঙই। চহী ২ দা ঙাইরিবা নিংথেম পিশকনা নিংথৌ ওইবদা নরাসিংহনা লৈবাক ঙাক্তুনা লৈখিবনি। মহাক্লা নিংথৌ ওইনিংখিদে, ফমসু কল্লকখিদে।

ঙাঙখিবা ৱা ঙাক্লা চৎপা থাজবা মাঙহনখিদবা নিংথৌ নরাসিংহনি। মণিপুরদা পানখিবা নিংথৌশিংগী মনুংদগী খরা খনগৎলগা নীংশিংলিবসি অনৌবা মীরোলদা খঙহনবা চঙই। মণিপুরগী পুৱারীদা রাজশ্রী ভগ্যচন্দ্র, খাগেম্বা, গম্ভীরসিংহ, নরাসিংহ হায়বসি হুন্দোকপা য়াররোইদবা অমনি। ঙসি পীক্লবসু পীক্লা মণিপুর হায়না চাউথোকচরিবসি লৈরমদবসু য়াই।

গম্ভীরসিংহ অমসুং নরাসিংহ অনীনা অৱাগী মখুৎতগী মণিপুর কনখিবনি। মণিপুরদগী অৱা তান্থোক্লমদ্রবা ঙসিগী মণিপুর লৈরমদবসু য়াই। মসিদা হিরাচন্দ্র অমদি ঐখোয়না শক খঙহৌদ্রবা লান্মীশিং অদুগী মপান্দগী চাউথোকচবা ফংজবনি। অনৌবা সিবিলাইজেসনদা শম্নবীরম্বা, হিংহনবীরম্লিবসি গম্ভীরসিংহ অমসুং নরাসিংহশিংগী খুদোলনি।

কাঞ্চিপুর কোনুংদগী কংলাদা হোংলকপা মতমদা কেলি পাম্বী থারম্বা লৈরি। নিংথৌ চৌরজিৎকী মতমদা কংলাদা কংলাশা থম্লম্লে। মসিদা অমুক কায়খিবদগী নিংথৌ নরাসিংহনা অমুক কংলাদা হল্লকপদা কংলাশা থমখি। মদুরি অমুক বৃটিশকী বোমনা থুগায়খি। মসিগী মতুং মণিপুরগী লৈঙাক্লা থম্বীদুনা হৌজিক লৈরে। অদুবু কাঞ্চিপুরদা লৈরিবা কোনুং অসিদি কনানসু খঙবীদ্রে। কাঞ্চিপুর কোনুংদগী কংলাদা হোংলকখিবনি। অদুনা তপ্না তপ্না খঙজিনবা চঙই। মরৈবাক্কীদমক্তা কথোকখিবা, ঙাঙখিবা ৱা ঙাকপা নিংথৌ নরাসিংহগী কথোকখিবদু অনৌবা মীরোলদসু তমহন্দুনা খঙহনবা চঙই হায়খি।

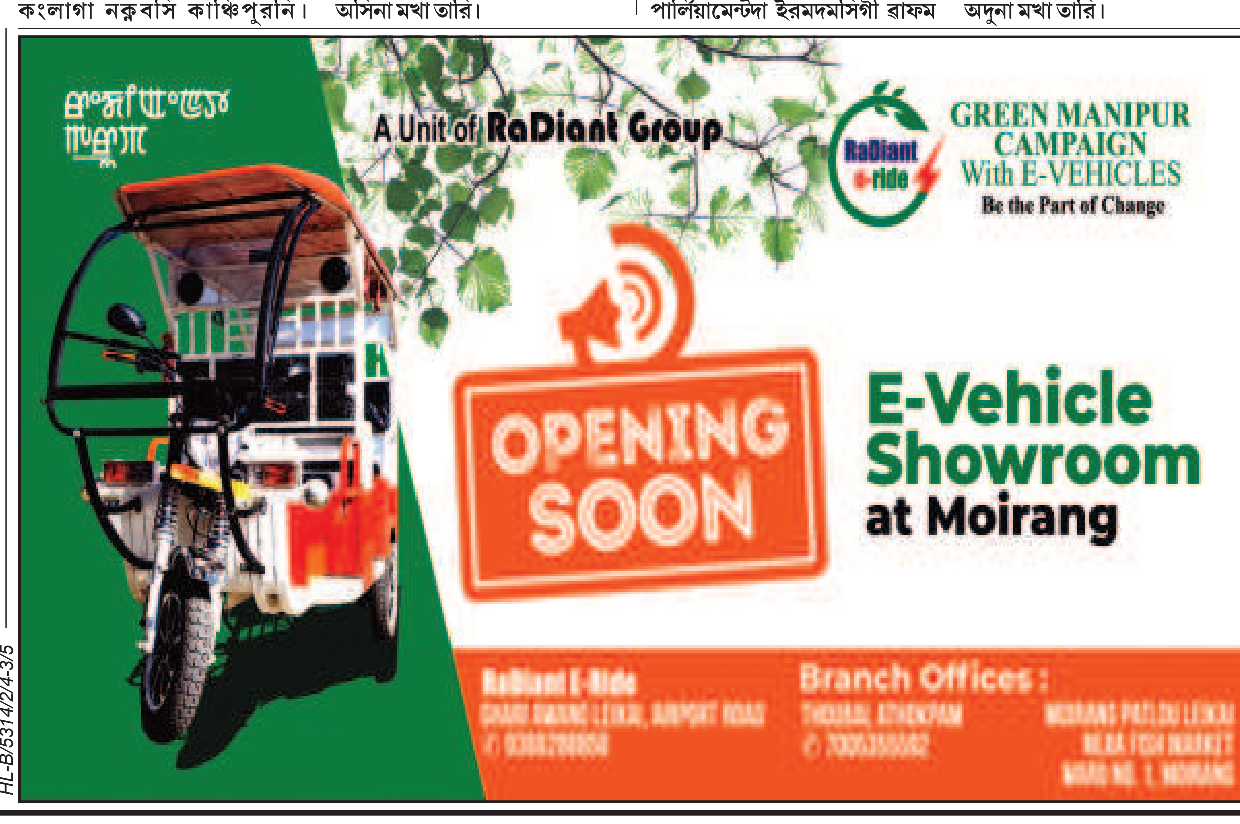
থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা আর্ট এন্দ কলচরগী দিরেক্টর এ শিভদাস শর্ম্মনা হায়খি, নিংথৌ নরাসিংহগী খাংবা কনবা, হোৎনবা কনবা, মরৈবাক্কীদমক্তা চঙশিনখিবা কথোকপা কয়াসি ঙসিগী মীরোলদসু হোৎনহন্নিংই। মসিগুম্বা তমজনিংঙাই ওইবশিং খঙহনবা চঙই। অদুগা লংথবালগী কোনুংবু ওইরবসু লৈরিবশিং অসি কন্দায় ফাওবদা ঙাক শেনবা য়াবগে হায়বদু য়েংশিল্লগা পাঙথোক্লবা হোৎনগনি হায়খি।

প্রসিদেন্ট ওইখিবা মহারাজ নরাসিংহ মেমোরিএল কম্মিটিগী ভাইস প্রসিদেন্ট আর কে রাজেন্দ্রনা হায়খি, মহারাজ নরাসিংহগী লানদা হৈথোই-শিংথোইবা কয়াগী মরমদা ঙসি ফাওবদা লাইরিক অমত্তা ফোঙবা লৈত্রি। মণিপুর কল্লম্বদগী ঙসিগী মণিপুর ওইনা লৈরক্লিবা অসিদা চীংগী লম অসি ঐখোয়গী লম ওইরক্তবগী ফীভমদা লাক্লে হায়খি।

গেষ্ট ওফ ওনর ওইখিবা মুতুৱা ম্যুজিয়মগী দিরেক্টর মুতুৱা বহাদুরনা হায়খি, কাঞ্চিপুরদা লৈরিবা এ ব্লোকসি কোনুং ওইদুনা নরাসিংহদা পাল্লে। গম্ভীরসিংহনা পানবা মতমদা কাঞ্চিপুরগী কোনুং অসিগী পাকপনা একর ১৫০০ ওইবগা লোয়ননা একর ৪০০ শাংই। অদুবু মফম অসি ঙসিদি কাউথোকখ্রে। মফমসিদা ভগ্যচন্দ্র নিংথৌসু পাল্লম্লিবনি। ইহান হান্না রাস কৎফম ওইখিবনি। অদুনা কংলাগা নক্লবসি কাঞ্চিপুরনি। কাঞ্চিপুরগী কোনুং অসিসু কন্দুনা খঙহনবা চঙই হয়খি।

মহারাজ নরাসিংহ লৈখিদবগী ১৬৯ শুবা মপোক কুমওন থৌরম অদুদা মণিপুর লৈঙাক্কী মকোক থোংবা ওফিসলশিং অমদি শক্লাইরবা মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা শরুক য়াখিবশিংনা কংলাদা লৈবা মহারাজ নরাসিংহগী মংলেনদা লৈ-শু কৎতুনা ঈকায় খুম্নখি। থৌরমগী হৌরকপদা জলকেলি পালাসু খুদোল তমখি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।



HL-B/5314/2/4-3/5

লমদমসিগী ৱাফম পুখৎপা ঙমগদবা থাসি : ফেদরেসন

ইম্ফাল, এপ্রিল ১১ (ঐচএনএস) : পার্লিয়ামেন্টতা ইরমদমসিগী ৱাফম ময়েক শেংন থম্বা ঙমগদবা মতিক চাবা মী অমা খল্লগা থাবা চঙই হায়না ফেদরেসন ওফ হাওমীগী সেক্রেটরি জেনরেলনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ফেদরেসন ওফ হাওমীনা ইন্দিয়াগী ইলেক্সনদা থাজবা ঙমদে। ইলেক্সনসি মাইনো-রিটিনা লৈঙাক্কী ওইবা মীখলনি। ইলেক্সন সিষ্টেম অসি শেমদো-ক্ত্রিবমখৈ শেল য়াম্না পায়বা অমসুং মসল পৱারদা চৎখিনি। মদুমক্লা হন্দক্কী ইলেক্সন অসিসু মদুম্মক ওইরগনি, তৌবসু হৌরে। মসিদা মীয়াম্না চেকশিনবীগদবনি।

ইরমদমসিদা সিটিজন্সিপ এমেন্দমেন্ট বিল (সী এ বি) কী মায়োক্তা অকনবা ঈহৌ হৌখ্রে। নুমীৎ কয়ানি বন্দ, সিট-ইন-প্রোটেষ্ট তৌবদা নত্তনা খ্বাই কৈথেলগী ইমাশিংনা অহিং য়ারেক্তুনা হোৎনবগী মহৈনা সী এ বি রাজ্য সভাদা পুথোকখিদ্রে। গুৱাহাতিদা বি জে পিগী প্রসিদেন্ট অমিট শাহনা অমুক হন্না লৈঙাক পায়রক্লবদি সী এ বি শোয়দনা চৎনহনগনি হায়না হায়রম্বসিমক মণিপুর মীয়াম্বু ফোংনা শিংনবনি। মসি হন্দক্কী ইলেক্সন অসিদা পাউখুম পীগদবনি। হন্দক্কী ইলেক্সন অসিদা পার্লিয়ামেন্টদা ইরমদমসিগী ৱাফম ময়েক শেংনা থম্বা ঙমগদবা মতিক চাবা মী অমা খল্লগা থাবা চঙই। মসিগী খুদোংচাবদু মাঙহল্লোইদবনি।

পার্টি অপীকপগী মীরেপশিংদি পার্লিয়ামেন্টতা ৱা ঙাঙবা মতম ফংলোই। অদুনা পার্টি অচৌবগী মতিক চাবা মীরেপ খনসি। চীং অমদি তমগী মীয়ামদা ফেদরেসন ওফ হাওমীনা হায়জরি মদুদি, ইশাগী ভোট থাদবগী রাইটতু মীনা ঙমহল্লোইদবনি। ফেদরেসন ওফ হাওমীনা লেপ্পি। লৈবাককী মহুৎ শীন্দুনা কারবা মীহুৎশিংনা ইরমদমসিগী ৱাফম ময়েক শেংনা থম্বা ঙমগনি হায়বা ৱাখল্লোনদু ঙাক্লা চৎকদবনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারি।

চেরোল অদুনা হায়, হৌজিক লমদমসিদা চথরিবা ইলেক্টোরেল সিষ্টেম অসি শেমদোক্ত্রিবমখৈদি মসল পৱার অমসুং মনি পৱার শীজিন্নবগী ৱাফম অসি অদুম্মক লাকখিগনি। কাঙলোন চুম্বা ইলেক্টোরেল সিষ্টেম অমা পুরকপগী তঙাইফদবা লৈরে। ভোট পীগদবনি হায়না নম্ফু শীজিন্নরকপদা লৌখৎফম থোকপা থবক লৌখৎকদবনি। পার্লিয়ামেন্টতা লমদমসিগী ওইবা ৱাফমশিং নীংথিনা থম্বা ঙমগদবা মতিক চাবা মীওই খনবগী তঙাইফদবা লাক্লি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১২।০৪।২০১৯ ইং, ইরাই, নুংথিল পুং ১.২৪ ফাওবা শজিবুগী ৭নি পাল্লি মতুং ৮নি পানগনি।

মেষ: নীংবা থুংগনি, মরুপ অফবা ফংগনি, লৌশিং লৈনা থবক পাংবা ঙমগনি অমদি অফবা লৈফম ফংগনি। অদুবু ফংবা য়াবা থবক নত্রগা শেলগী পনবগী নুংঙাইতবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

বৃষ : নাইতোম চৎকনু অমদি মীয়াম মরক্তা লৈনবা হোৎনৌ। ঈশিং নত্রগা ঈশিংগী থৱায় পানবনা তাথি অদুনা ঈশিং কুমদবা ফে। শেল অমদি লৌশিং মাঙবা লৈ-হোয়া ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি ফে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: মীচং হেনগৎকনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি মরী-মতানা তেংবাঙবীগনি। থৌনা ফুদোক্লা থৌ পাংবা য়াগনি, নচা-ননাইগী লম্দসু লাইবক ফবা অমদি লন ফংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: নতোমতা তুংগী পোরম য়াৎকনু, অরং-অরাক লৌবা ফবা ৱাৎলি অমদি চরাংনরদি চাদিং হেনগৎকনি। অদুবু নখা থাবগী মতেংদগী কান্নবা য়াম্না ফংগনি, নুংঙাইবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ: লায়বক ফবা, শেল ফংবা, লল্লোল-ঈতিক কান্নবা অমদি পাউ নুংঙাইবা তাবা লৈগনি। লৌশিং চাউবা নুংঙাইবা অমদি য়েক্লা-তিখং লৈতবা নুমিৎনি। মীয়ামগা মরী ফত্তে।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরা নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্য: থবক পাংগনি, মীপাইবা কোকচরনি অমদি লল্লোল-ঈতিক্তা চাউনা কান্নবা ফংলনি। মরম চাদনা শেল চৎপগী নুংঙাইতবা লৈগনি। লৈবাক্কী থবক্তা অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী : নোল্লুক্লা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা।

তুলা: হেঞ্জিন্না অশা চাউরুনু অরেম্বদা নথক থোংবগা মুক্লবা ওইনা থোক্কনি। শেলদি ফংগনি, মীকোকসু থোংগনি অদুবু ফাথহৌদবনা নরল মাঙবা, য়েক্লবা হেনগৎপা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খোইরাংলদি কাইননি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা।

বৃশ্চিক : লাইবক ফবা ৱাৎলি অদুনা অয়াম্বা থবক্তা চেকশিন্দবা তৌগনু। অশাওবনা ইমুং-মনুংদসু ঈংবা ৱাৎলি অমদি য়েক্লবনা ইকায়বা পীবিবা য়াই, অরুবা থবক য়ৈথোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরুপ থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

ধনু: নীংবা থুংগনি, মীচং হেনগৎপা অমদি শেল অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবা নুমিৎনি। অদুবু কান্নবা লৌবদি হৈবা ৱাৎলি অদুনা ওজা-গুরুগী ৱা তাও, মীতোপ লোয়ননু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

মকর: নীংবা থুংগনি, শেল থুমগী থবক্তা মায় শোইদনা পাক্কনি অমদি ইচং থৌবনা অফবা মফম ফংবা অমদি মীয়ামগী মতেং নিবা কান্নবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাং য়াম্না লোয়ননু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা।

কুম্ভ: মতম মাঙবনা হেনগনি অদুনা খন্থরগা থৌ পাংবনা অশিংবা ওইগনি। ফিংবা অমদি খৎনবনা কাইনবা অমদি নচাক-নরল মাঙবা লৈগনি। থেংলপ্না শেল-থুম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মীন: মরুপ খনবা হৈত্রবদি চোপ্পা নংবা শোইদে। হকচাংগী খল্লগা চোকথগদবা অমদি মথা শাগদবা থবক পায়দবা ফৈ। শেল-থুমদি ফংগনি, য়েৎনরম্বা কোক্কনি। লম চৎপা পাংদে।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌরদি মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।