থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ৱাখল অমসুং পুন্সি শক্তম

অদোম, নোংমগী মনুংদা অমুক্তং ওইরবসু শকয়েং মিংশেলদা তাবা ইশাগী ইমি (শক্তম) অদু সূপশোয় শোয়দনা য়েংলমগনি। নুপা ওইবশিংদগী নুপী ওইবীশিংনদি, সূপশোয় শোয়দনা মিংশেল য়েংবগী চাং হেল্লমগনি। ঐ ইশাগী ওইনদি নুমীৎ কয়ানি সূপয়েং য়েংদবা য়াওখি কয়ারক। কুইখিদ্রি, এম এল এ করাম শ্যাম'না ফঙ্কসন অমদা থেংনবদা হংলকখি, 'ওজানা কোই খাপীরিবসিবু করিগীনো'? খঙই ঐ, মওং-মরীন চুমদবাঐগী কোইখাক্তুদা হংলক্লিবনি। ঐগী অঙাং মমানসু ফান্দোক্লবা য়াম হায়বনি- পকচদে, শক থীজি ল্লি হায়দুনা। ভি আই পি অমনা হংলক্লবদুদদি তূমিন লৈশিনবা য়াদরে, খুল্লুই... 'সার, ঐগীসি অকক্লবা মরম লৈজদে, কোই ককপা হৌরুরবদি, মাগী কেয়র অমা লৌবা মথৌ তারকপদু ঙমজদবগী খাকপনি, পকচদে হায়বসু খঙজে... ঐদি মিংশেলদু তোয়না য়েংজদবনা, কোই চোম্মী হায়বসিফাও খঙজদে, কোই খাকই হায়বদুফাও কাউখরে'...।

ইজরিবা ৱাফমসি ৱাগী ৱাহৌদোক হায়'দুনি। কোইগী ৱারী তৌগে- ইজরুবা ৱারেং নত্তে। ৱাহং ওইনা হৌজনীংখিবনি... 'শকয়েং মিংশেলদা তারিবা মমিদু ইশাগী ওইফম থোকপা শক্তমদুরা'? ঙসি ঐনা/অদোম্না খল্লিবা ৱাখলদুগী মমি শক্তমদুদা তাবরা?

নহানমখৈ খল্লুদবা ৱাখলসি গৌতম বুদ্ধগী ৱাহায় অমখক নীংশিংলুবদা খল্লকপনি... 'নহাক্না ঙসি ওইরিবসি, মাঙলমচত্তা নহাক্না খনখিবা ৱাখলশিংদুনা শেম্লকপা, নহাক্কী চপ চাবা, ওইফম থোকপা শক্তমদুনি'...। চহী ২৫০০ মুক্কী মমাঙদা নুপা অমনা হায়খিবা ৱাফমদু ঙসিতমক ঐহাক্না চুল্লা/লানব্রা নৈনরি।

ঐনা ঙসি ওইগে খল্লিবা মীশক্তুগী মমিদি ঙসি ঐগী ওইরিবা শক্তমসিদা তাদরি। ঙসি ওইরিবা শক্তমসিদি ঐনা নহানমখৈ খল্লকখিবা ৱাখলশিংদুনা লমজিংলগা তৌখিবা থবকশিংদুনা ওইহল্লকপনি। 'সিবু অচুম্বা ওইগদৌরিবরা? অচুম্বা হায়বসিদি অনী শুদে। ৱাফম অমদা মত অনী শুরবা, অনীদুগী মরক্তা অমদি লাল্লবনি। নৎত্রগা, অনীমক লাল্লগা অতোপ্পা অচুম্বা অমা লৈরম্বা !

'হায়মা ! নঙদি শাথীনা ওল্লম্লেনা'... 'হিংচাবী ! নঙদি অহল ওইর-ওইরগা হেন্না ফজথোক্লক্লে, নুংঙাই য়াইফনা পাল্লমাল্লে'... নুপীশিংগী মরক্তা য়াম্না তোয়না হায়নবা ৱাহায় অমনি। কুইখিদ্রি, রূপমহল আর্টিষ্ট মেমোরিঅল দ্রামা ফেষ্টিভেল মনুংদা, কোরস'কী রিটায়র'দা এক্টর, তা-ইবোচৌনা, ঐগী মরুপ রাধাকুমারগা পূন্না ৱারী শানবদা ঐঙোন্দা হায়রকখি 'হৌখিবা চহী তরামুকসিদা নঙদি অহল সূপওই ওইশিন্দে, হান্না উখিবা শক্তমদু ঙসিসু করিমত্তা হোংলমদে'। ঐনা খুমখি, 'চহী তরামঙাগী মমাঙদা ভোল্যুন্তরি রিটায়রমেন্ট লৌথোক্লুবদুনা ঐবু অহল ওইশিলহন্দবনি... সর্ভিস মখা চত্থদুনা সুপরএন্ন্যুএসন ঙাইরম্লবদি ঐ, নহান্না ক্রোক-ক্রাক তারম্লনি'...। চহী কুনমুক্কী মমাঙদা কোলকাতা এয়রপোর্ট'তা থায়নাগী কোলেজ-ফ্রেন্দ অমখক থেংনবদুদসু, ঐনা মাবু মশক খঙখিদে। মানা ঐগী মিং কৌরক্লগা মশাবু শক্তাক্লকপদুতদা শক্লাকপা ঙম্লকখিবনি। চেন্নাইদা লায়েংবা চৎলুবনি, দাইবেটিস'না কন্না নারে পাউদম্লম্মী, শকখঙনবা ওইরম্লবা, ঐনা শোয়দনা 'খুরা' হায়না মিংগৌরম্মি। খঙদে, মহাক ঙসি ফাওবা হিংলমখিদ্রা? ঐসু দাইবেটিসকা শাগোন্নদা হিংলক্লিবা চহী কুন হেল্লক্লে। মরুপ রাধাকুমার'না ৱারীদুদা ৱাপাংশিল্লকখি... 'দাইবেটিস হায়বা লায়নাসি কিল্লর-দিজিজ নত্তে, লাইফ-ষ্টাইল-দিজিজনি, ৱাখল খুৎখন্দুদা লৈরে, ঐসু দাইবেটিক-পেসেন্ট'নি...।

চহী ২৫০০গী মমাঙদা হায়খিবা গৌতম-বুদ্ধগী ৱাহৈদুগা, ঙসিগী মীরোলগী ৱাহৈসিগা কয়াদা নক্লবা মরী লৈনরল্লিবা ! ৱাখল্লোন অসিদা মীৎয়েং থম্লগা, ঙসিগী মীরোলসিগী মীয়াম্না খন্নবা ৱাখল অমগা অমুক্তং চাংদম্লনা য়েংলুসি... 'ঐনা হৌজিক তোংলিবা কার অসি, ঐনা তোংগে খনজখিবা কার মখলদু নত্তে'... 'ঐনা লৈরিবা য়ূম অসি ঐনা শাগে, ঐনা লৈগে খনজখিবা য়ুমদা অদু নত্তে'...। অদুগা 'সিমসু শোয়দনা খল্লম'নি... 'ঐগা য়ুম্বানমিন্নদুনা লৈমিন্নরিবা মহাকসি ঐনা খোয়দাজনা, পামজনা, লৈমিন্নগে খনখিবা নুপী নৎত্রগা নুপাদু নত্তে'...। লাক্ল-ফানা ঙমদবা মীওইবগী ৱাখলনি। শেন্নহৌদবা মীকূপ কয়াদা পাইশিল্লক্কনি কোক্তুদা কয়াদা তৌবীমল খঙদবা, নুংশি হৈতবা ৱাখলনো? অনৌবা কার অমা তোংনীংবা, ফজবা য়ুম অমদা লৈনিংবা, শকহেনবী অমগা পুন্সি-খোঙলোয় ওইনীংবা... অরানবা ৱাখল নত্তে। ফত্তবা ৱাখলসু নত্তে। লাল্লিবদি ৱাখল খুৎখন অদুনি। ৱাখলসিনা পামখিদবা, থম্মোয়সিনা খোয়দাখিদবা করিগুম্বা/কনাগুম্বা অমা ঐগী ওইনা লাইবকসিদা তল্লরবা, ইশরুক ওইনা থুংলরবা- পোৎশক্তুগী/মহাক্তুগী মফমদা 'তৌবীমল উৎপা'- পোজিটিভ থিঙ্কর অমগী তৌফম থোকপা থৌদাংনি। অৱাবতা ইশরুক ওইনা থুংই হায়দুনা পুন্সিসিবু থাদোক্তুনা চৎপদি হৌনদেদনা। কুম্বী-কালেন, নোংজু-নুংশা মরক্তা চহী কয়া ঐবু শাইদাংফম পীরক্লবা খাংপোকশঙ... মরোল থোক্তবা শা নৎত্রগা ইঞ্জিন, থাবুম কয়া ঐগী শাদোং ওইরম্লবা মহাক্তুদা তাথীবা মীৎয়েং য়েংলবা- পুন্সি তানফম অমদা, ফনা নুংঙাইবা অনৌবা পুন্সি অমগী ঈখৌ-লাংবা-ৱাখল মরু হুল্লবসু, মায় পাকপা, য়াইফবা পুন্সি অমা হায়বদুদি সূপওই ওইরোই। কাউবীনু। মায়-পাকপা নৎত্রগা মায়থীবা, অৱাবা নৎত্রগা নুংঙাইবা- ঐনা হৌজিক ফংলিবা পুন্সি, ঐনা মাঙলমচত্তা খনখিবা ৱাখলদুনা শেমগৎলকপা শক্তমনি। ঙসি খল্লিবা ৱাখলসিনা হয়েংগী শক্তম য়েক্লক্কনি।

লৌশিং পুক্কে

পালংশাকপু ঐখোয়না খ্বাইদগী

হেন্না ফবা অশংবা মনা মশিংগী মনুংদা অমনি হায়বগী মরম খঙমিন্নসি

মালেমদা লৈরিবা মীওই খুদিংমক ঐ ইশাদগী হৌরগা হকচাং ফনা নাদ-য়েক্তনা লৈবা পাম্বা ঙাক্তনি। অদুবু মীওইবগী পুন্সিদা অনা অয়েক য়াওরকপা হায়বসিদি তম্বা ঙম্বা নত্তে। মরম অদুনা মীপুম খুদিংমক্না অনা অয়েক য়াওরক্তনবা হায়দুনা অফবা মখলগী চীঞ্জাক চাদুনা অমদি শাজেল তৌদুনা হোৎনরি। ঐখোয়না অফবা চীঞ্জাক থিবা মতমদা মমল তাংনা ফংবশিংনা হেন্না ফবা ওইনা নীংদুনা ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না অমদি মমল হোঙনা ফংলিবা অফবা মখলগী চীঞ্জাক কয়াবু নাথৈদুনা লাক্লি। অমরোমদা ফৈ হায়বা খঙলবসু মমল হোঙনা ফংবনা মরম ওইরগা ভেল্যু লৈতনা লৌনরকপদগী লেম্না মাঙহনবা য়াওদবা নত্তে। হায়রিবা অসি খুদিংমক্না তোয়না থেংনবা ঐখোয়গী অকোয়বদা থোকপা থৌদোকশিংনি হায়বসিদি খুদিংমক্না হেন্না খঙনরবা ৱাফম অমনি।

ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না অমদি মমল হোঙনা ফঙবা অশংবা মনা মশিংগী মনুংদা পালংশাকসু অমনি। হায়রিবা অশংবা মনা অসি খ্বাইদগী ফবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা অমা ওইনা মীপুম খুদিংমক্না লৌনরি। মসিগী মরুওইবা মরমদি মসিদা য়াওরিবা কান্নরবা মচলশিং অমদি কেলোরিগী চাং হন্থনা য়াওবা অসিনি। পালংশাক চাবনা ঐখোয়গী উনশা, শরু অমদি শম মপাঙ্গল ফনা লৈহনবদা মতেং পাংই। মসিগী মথক্তা পালংশাক চাবনা ঈদা য়াওবা গ্লুকোসকী চাং কন্ত্রোল তৌদুনা থম্বা, কেন্সরনচিংবা মীওইবগী পুন্সিবু লায়না শিংনবা ঙম্বা লায়না মখল কয়াদগীসু ঙাকথোকপা ঙম্মী। মসিগী মথক্তা পালংশাক দাইবেটিস লায়নাবু কন্ত্রোল তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংই। পালংশাককী গ্লিসেমিক ইন্দেক্স অসি লো ওই। মরম অদুনা মসিনা ঐখোয়গী ঈদা য়াওরিবা সুগর লেভেলদা ইফেক্ট তৌহন্দে। পালংশাকতা ফাইবরগী শরুক চাং য়াম্না য়াওই অদুগা কেলোরিগী শরুক্না চাং নেম্না য়াওই। মরম অদুনা হায়রিবা অশংবা মখলগী মনা অসি দাইবেটিস নারবা মীওইশিংগী ওইনদি য়াম্না কান্নবা ওই। হায়রিবা অশংবা মনা অসিনা ঐখোয়দা পীরিবা কান্নবশিং মপুঙ ফানা নৈনদ্রিঙৈদা অশংবা মখলগী মনা অসিদা করি মরুওইবা মচলশিং য়াওবগে হারয়বদু হান্না খঙমিন্নসি।

পালংশাক হায়না খঙনরিবা অশংবা মখলগী মনা অসিদা কেলসিয়মগী শরুক চাং য়াম্না মরাং কায়না য়াওই। পালংশাক খুদাপ অমদা কেলসিয়মগী শরুক অসি মিলিগ্রাম ২৫০ রোম য়াওই হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লরি। মসিনা মরম ওইরগা ঐখোয়গী শরু অমদি য়াবু মপাঙ্গল ফনা লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই। অমরোমদা পালংশাকতা য়াওরিবা কেলসিয়ম শরুক অসি ঐখোয়গী হকচাংনা মপুঙ ফানা চুপশিলহনগে হায়রবদি ভিটামিন সী চাং য়াম্না য়াওবা হৈক্রুগুম্বা সাইত্রস ফুদশিং মরাং কায়না চাগদবনি হায়রি।

ঐখোয়গী হকচাংদা মেটাবোলিজমগী থবক থৌওং মপুঙ ফানা তৌহন্নবা নৎত্রগা পাঙথোক্লবা হোৎনবদা মেগ্নেসিয়ম মথৌ তাই হায়না অখঙ অহৈশিং অমদি থিজিল্লোয়শিংনা ফোঙদোক্লি। মসিগী মথক্তা মেগ্নেসিয়মনা হার্ট রিদম রিগুলেট তৌবা অমদি ব্লদ প্রেসর মেন্টেন তৌদুনা থম্বদা মতেং পাংই হায়বসি মেদিকেল প্রেক্টিসনরশিংনা হান্নদগী হৌনা খুদমগা লোয়ননা উত্তুনা লাকখ্রবা ৱাফম অমনি। ঐখোয়গী হকচাংদা মখল কয়াগী কান্নবা পীরিবা অমদি হকচাংগী কয়াৎশিংনা মথৌ তৌবদা চাওনা মতেং পাংশিল্লিবা মেগ্নেসিয়ম অসি পালংশাকতা মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা পালংশাক চাবা য়াম্না কান্নগনি।

ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাকশিং অসিদগী ঐখোয়গী হকচাংনা ফংলিবা ইনর্জি অসি মথৌ তৌহন্নবা হোৎনবদা আইরনগী মথৌ য়াম্না তাই। আইরন মরাং কায়না য়াওবা মনা মশিংগী মনুংদা পালংশাকসু অমনি। মরম অদুনা পালংশাক চাবা য়াম্না কান্নগনি। অমরোমদা ঐখোয়না পালংশাক চাবা মতমদা পালংশাকতা য়াওরিবা আইরন অসি হকচাংনা মপুঙ ফানা চুপশিনহনগে হায়রবদি সাইট্রস ফূদকী মনুং চনবা উহৈশিং হায়বদি চম্প্রা, কোমলা, থৈবোংগুম্বগা পুন্না চাগদবনি। মসিনা অমুক্না হেন্না ঐখোয়গী হকচাংদা কান্নবা পীবা ঙম্মী। হায়রিবা মথক্তা পনখ্রিবা কান্নবশিং অসি নত্তবা পালংশাক চাবনা ঐখোয়গী হকচাংদা পীবা কান্নবা কয়া লৈরি। মতুং তারকপা ইদিসনদা অমুক মদুগী মতাংদা ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নরসি।

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

৫১শুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিভেল ২০২২-২৩

নুপী শুমাং লীলা অথোই-অহেন তান্নবা নীনি চনবদা *তাম্না* অমসুং খম্নু উৎখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১২ (ঐচ এন এস) : ৫১শুবা ওল মণিপুর শুমাং লীলা ফেষ্টিভেল ২০২২-২৩, মণিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা শীন্দুনা কোনুং লম্পাক্তা লৈবা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেনদা চত্থরক্লিবা নুপী শুমাং লীলাগী অথোই অহেন তান্নবা লীলাগী নীনি চনবদা কংজাবী মৈতৈ চনু আর্টিষ্ট কম দ্রামা এসোসিএসনগী তাম্না অমসুং ইম্ফাল ঠিএটরগী খম্নু উৎখ্রে।

অহানবা উৎখিবা কংজাবী মৈতৈ চনু আর্টিষ্ট কম দ্রামা এসোসিএসনগী তাম্না লীলা অসি হাওবম তোম্বনা ইরগা সলাম ওংবী মুক্তাবলিনা লমজিং লমতাকপনি। লীলাগী ৱারীদা খুমন লৈবাক্তা পানখিবা খুমন নিংথৌ পুন্সিবগী মতমদা থোকখিবা থৌদোক মনাওনুপা অতোনবা নোংদ্রেন খোম্বগী ৱাখল খন্থবা ঙমদবদগী থোকখিবা থৌদোকশিংদা য়ুম্ফম ওইবা ৱারীবনি।

খুমন নিংথৌ পুন্সিবনা পানবা মতমদা মনাও ইবুংঙো চিংলেন খোম্বনা লৈপাক ঙাক্তুনা লৈপাক্কী থৌদাং পুহন্দুনা খুমন লৈপাক পাল্লম্মী। মনাও ইবুংঙো অতোনবা নোংদ্রেন খোম্বগী অনীশুবা তাল্লোই অতোনবীনা শীনবা শরৌ লাংদা থুখিবদগী ময়াম্বা য়াইমা চিংলেন খোম্ববু য়াইবী লৌদুনা পুন্সি পীখম্লখি। মশাগী তাল্লোই অহলগী মচা ওইরিবা মশামক্কী ঈগী মচাবুসু মাঙহনবদা য়াখিবা অসিনা মীরক্তা তীনবা য়াদ্রবা শা অমগুম্না লৈরকখি। ময়াম্বা অহল ওইরিবা নিংথৌ পুন্সিববুসু কৈশুমশঙদা থমদুনা হাইনা হুম্না মনিং তমখিবা অসিনা খুমন লৈপাক কাং-খোং চাইবা লমদম ওইরকখি। অদুবু অচুম্বা হায়বসিদি লোৎপা য়ারক্তবা মরম্না অচুম্বা মতম লাকপা অসিনা ৱাখল তারকখিবদগী মতোমতা য়াইবী মাঙজনবা ফিরেপ লৌখিবা ৱারীনি।

লীলাগী খোঙজেল য়াঙনা চৎলি, মতিং লৈবা লীলারোইগী মশক লোয়নদুনা চৎপা লীলা ওইখি। পীরিবা কেরেক্তরশিংগী মপুং ফানা থৌদাং লৌবগী মমি ফোঙদোকপা অমদি ওইখি হায়না লৌগনি। লীলা অসিদা নুপাগী শক্তম লাংখিবশিংদা খুমন নিংথৌদা এস বিমোলা, চিংলেন খোম্বা কে এস ঐচ প্রেমলাতা, নোংদ্রেন খোম্বা টি ঐচ মন্দিতা, হেঞ্জু তেনশুবদা এস হেলেনা, লুৱাউবদা এন প্রেমোতা, থোইবদা এন পূর্ণিমা অমসুং তম্ফাদা এন প্রিয়ানা শক্তম লাংখি। নুপীগী শক্তমদা তরুবীদা এস ইয়েল্লেমা, লিন্থোইদা এ জৎ, অপাম্বীদা পি ঐচ পিফিজি, থোইনুদা এম তোমথিনঙানবী অমসুং অশংবীদা ওলিভিয়া নিঙোম্বমনা শক্তম লাংখি।

অনীশুবা উৎখিবা ইম্ফাল ঠিএটরগী খম্নু লীলা অসি অইবা অমসুং লমজিং লমতাকপা লোইতোংবম দোরেন্দ্রোনি। লীলাগী ৱারীদা নৌনা পলেম পন্থৌ কায়নখিবদগী খম্নুনা মদুনিংথৌ খম্ববু ৱানা অঙাং ওইনা নাওয়োক নাওকোলজরক্লবদা খুদোংথিবা কয়া মায়োক্লরকই। পন্থৌনা লোয়নরম্বা কাওরেল ষননা মবুক থল্লক্ত্রবদা ষনগোন্দগী থৌরী নান্থোক্তুনা চৎলগা মীগী ইংখোলদা চঙলুবগী ৱাথোক লৈকায় মাঙদা চাং তাহল্লি। মবুক থন্না পীজবা ঙমদ্রবা কাওরেল মাবু থাদোক্তুনা মনিং তমহল্লি। সলাং অমাইবা অমাইবীগী য়ুমদা শৈদাংদুনা ময়ুমকনি খন্দুনা অৱাৎপা লৈতনা হিংলকই। অদুবু চাওবা শারেপ ফারক্লবা মতম ময়ুম মরানয়াইদা হল্লকখি। থোংলেন অমসুং চাওবগী মরুম থুপ্না হিংলকখি। মোইরাং থোইবী মচা ইবেম্মা থেংনদুনা নুংশি মরী অচেৎপা থমখিবদগী খম্বগী মফমদা খুরৌ থাংহনবা ওইনা থোকখি। থাদোকখিবা কাওরেলনা মোইরাং লৈপাক্তা নৈরকপদগী কাওরেল ষনবু ফাদুনা লানঙম ফিরাল থেৎতুনা মচা ইবেম্মা থোইবীগা ৱাইথুংনখিবগী ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা লীলানি।

লীলাগী খোঙজেল য়াংই, লীলাগী মপুথোক্কী ৱারী লীবা লীলাগী মখা তাঙ্কক্কী ওইবা লীলাগী মপুথোক অমদা শান্নবা লীলাগী মপুথোক্লি। মসিনা লীলারোইশিংদা লীলাগী থৌদাং য়াংনা পুহন্দুনা লীলাগী থৌদাংদা খরা হেন্না পীকশিনবগী মপুথোক লোয়নবা লীলা ওইখি।

লীলা অসিদা নুপাগী শক্তম লাংখিবশিংদা খম্বদা তেকচম সনাতোম্বী, নোংবানদা এম মোক্সমি, শৌরাদা দল্লিয়ু অপ্পা, চাওবদা দল্লিয়ু নির্মলা, থোংলেনদা আই ইবেয়াইমা, থাঙ্গরাকপদা ৱাই ধনবতি, কাউদা টি ঐচ অনন্দি, মক্ত্রামদা দীপানা শক্তম লাংখি। নুপীগী শক্তমদা খম্নুদা এল লনথোইবী, থোইবীদা দল্লিয়ু দীপা, সেনুদা কে ইরাইশংবী অমসুং থাঙ্গারাকপীদা এস সনাতোম্বীদা শক্তম লাংখি। ঈশৈ-নোংমাইদা এল চাওবা, তেংবাঙবা রাজিব অমসুং পারী, ফিজেৎ-লৈতেংদা সী ঐচ পুন্সিবনা থৌদাং লৌখি।

ইমাগী লীলারোয়শিং ইম্ফাল থাদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১২ (ঐচএনএস) : নেসনল স্কুল ওফ দ্রামা (এন এস দি)না শীন্দুনা দেল্লী অমদি ইন্দিয়াগী সিটি ৮দা থা অসিগী ১৪দগী ২৬ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরিবা ২২শুবা ভারত রঙ্গ মহোৎসব ২০২৩দা ইরমদম মণিপুর আর্টিষ্ট এসোসিএসন (ইমা) শুমাং লীলা কাঙলুপনা চকপা মখাও ঙম্বী ফোক প্লে উৎলুনবা ঙসি ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেনদগী লমথাখ্রে।

মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগী প্রসিদেন্ট এম পুর্ণিমাসি লৈমা অমদি ইমাগী প্রসিদেন্ট বি নেতাচন্দ্র শর্ম্মা অনীনা লমথাখিবা অদুগা মরী লৈননা প্রসিদেন্ট এম পুর্ণিমাসিনা ফোঙদোকখিবদা, মালেমগী মীয়ামদা ফোক প্লে অমা উৎননবা হায়রকপা হায়বসি ঐখোয় পুম্নমক্কী ওইনা য়াম্না চাউথোকচনিংঙাইনি। দেল্লীদা লৈরিবা মণিপুরী মচা খুদিংমক্সু হায়রিবা লীলা অসিবু মীৎয়েং তবীয়ু হায়না আপীল তৌখি। লোয়ননা ফেব্রুৱারী ১৫গী নুমীদাংৱাইরম পুং ৬ তাবা মতমদা ন্যু দেল্লীগী ভগবনদাস এন এস দি কেম্পসকী ওপন লোনদা প্লে অসি উৎকনি হায়রি।

ꯅꯥꯆꯣꯝ ꯑꯦꯗꯨ ꯐꯥꯎꯟꯗꯦꯁꯟ

NACHOM EDU FOUNDATION
Foundation of Future
NEET/JEE/IIT

CONGRATULATIONS
MANIPUR TOPPER

AYEKPAM LANKHOMBA
(XII appearing student)
Secured 98.18% tile in 1st attempt

Under the guidance of well experienced faculties

PHYSICS

Er. Sundaram Kumar
- 10 plus years of Exp (JEE/NEET)
- B.Tech/PGPM/MBA/Six-Sigma Certification Quality Management

CHEMISTRY

Nawal Kishore Giri
- Bachelor of Mechanical Engineering
- Ex faculty of Vidyamandir classes, Ex faculty of Career Point KOTA

MATHS

Basant Kumar
- Ex Faculty member of Aakash Coahing Institute, Muzzafarpur
- Over 25 years of experience for JEE

BIOLOGY

Vishal Kumar
- M.Sc. Life Science
- Post Graduate diploma in bioinformatics
- Teaching experience 10 years (NEET)

Registrations Open Now for
45 Days Crash Course for JEE (Main) April Session, 2023
Commencing from 20th February, 2023 (First Batch)

For more details
Contact : 9402979552 / 8729948874
3rd Floor, M/S L.K. & Sons' Apartment, Kwakeithel Thokchom Leikai, Imphal

HL-P/6008/9/2 to 28/2 1/3 to 8/3 to 13,14

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৩।০২।২০২৩ ইং, নিংথৌকাবা, অয়ুক পুং ৯.৪৬ ফাওবা ফাইরেলগী ২২ নি পাল্লি, মতুংদি ২৩নি পাল্লনি।

মেষ: ইচঙ থৌবগী কান্নবা ফংবা, নচা-ননাই চাওখৎপা, নীংবা মপা চাবা অমদি অফবা মরুপ মপাং ফংজবা নুমিৎনি। ফিংবনদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: খোইরাংবা ফাথবা, নচাক নরল/ৱা ঙাংবা চেকশিনবনা য়াইফগদবা নুমিৎনি। চিংনগনু মীথোই মীহেন্না থবক পাঙগনি, য়েৎনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: অহৈ অশিং শাদ্রবা, খাঙবা কল্লবা, নথক থোংবনা ঙাঙবদা য়েৎত্রবদি মাঙগদবা লৈতে। অরাপ্পা মফমদগী কান্নবা ফংগনি, পাউ নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী- কান্নবা থেংলপ্পা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: অনম তানবা, হন্থবা লোয়নবা, মরম খঙদনা খুৎচাও থাবনা মাঙবা য়াবা লৈ। শেল অমদি মরুপ অফবা ফংগনি, নুংশু নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: মায় পাক্কনি, হৈ-শিংবনা থাগৎপিবা ফংগনি, অকি-অখঙ লৈতনা থৌনা ফুদোক্না থবক পাঙবা য়াগনি। অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কন্যা: লান্দ্রদি মায় পাকপা, অফবা মরুপকী মতেং ফংবা অমদি লৌশিং তানশিনবদা মায় পাক্কদবা লৈ। পোরম শীনবদি হৈতবনা চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: ঙসিসু পুক্লিং পেন্না নুংঙাইজবা অমদি শেন্দোং য়াম্না লৈবা নুমিৎনি। য়েৎনবদা খুরৌ থাংগদবা লৈরসু নথক থোংবনা য়াই-থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: পুং ১০গী মমাঙদা ইচঙ থৌবা অমদি ৱারেপ লৌহৌবগী কান্নবা ফংগনি। থেংথরদি নোল্লুক্না চৎলু অদুবু মীয়ামগী মতেংদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: পাঙনিংবা থবক অখঙ অহৈ তান্নদ্রদি পাঙবা হৈরোই, ৱাসু য়াম্না ঙাংদবা ফগনি। খুরৌ থাংলম্বদি ফরনি, শেল থুমগী লমদা কান্নরগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মকর: খাঙবা কনবা, মীৱা থোইনা লৌদবা, পঙশিন্নবনা শাফগদবা নুমিৎনি। ৱাখল লৈ, য়ুমগী ৱাসু কান্নগনি, থবক পাঙগনি, মীচঙ হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: পুক্লিংদা মীপায়বা পোক্তনবা নীংবদুমক পাঙগনি খনগনু। নাইতোম ৱা তুপকনু, নাপল তৌগনু। মীয়াম্নদি থাগৎলি, লাই-গুরুনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিন: হয়েং তুংগী খল্লগা নচাক নরল মফম চাবদা থাদবা মতাং চাগনি। য়েক্লবনা মাঙনবা/কায়ননবা শীল্লক্কনি-তপথৌ। থেংলপ্পা কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।