থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

অহাংবা পূক্নিং অমসুং অথনবা পূক্নিং

'এন এম্পতি মাইন্দ ইজ দ দেভিলস' ৱার্ক-শোপ- অহাংবা (শীজিন্নদবা) পূক্নিং হায়বসি ফত্তবা লাইগী থবক শুফমনি। ইনখৎলকপা মতমদা, ইহৈ তমখৎলকপা, খঙনিংলকপা মতমদুদা ওজাশিংনা এসে (রচনা) ওইনা ইহল্লকই। ৱাখলসিদা মচু শঙলকই- পূক্নিংসিদা (ৱাখলসিদা) করিমত্তা খন্দনা লৈরবা, ফত্তবা ৱাখল খল্লকই।

অদুবু, মতমগী মতুংইন্না হোংলকই ৱাখলগী ঈচেল, ৱাখলগী মওং। 'অহাংবা পূক্নিং ফত্তবা ৱাখল'... নোসন অসি লাল্লল্লে। অফবা থবক, অফবা ৱাখল... অহাংবা পূক্নিংদগী থোক্কদবা ওইরল্লে। ঙসি ঙরাংতদগী থোক্লকপা অনৌবা ৱাফম ওইরমদে। আ মমাঙঙৈ, মথায় থায়না মমাঙঙৈদগী চৎনরকপা ওইরম্মী, মরক্তা ঐখোয়বু লান্না লমজিংখিবা! ধ্যান তৌবা, কন্সেন্ট্রেসন- লাই হাক্তক্তগী চৎনরকই, মতিক মগুন লৈরবা নিংথৌ, দেব দেবতা কয়ানা থোইদোক হেন্দোকপা শক্তি ফংননবা তৌরকখিবা প্রাক্টিসনি। রমায়নগী রাবন'না তানশিনখিবা শক্তি মাইন্দ কন্সেন্ট্রেসনগী মপানদগীনি। বুদ্ধনা অরান খুভম ফংদুনা, তাইবং পুম্বদা লৌশিংগী মঙাল পীখিবা- মমিৎ অনী উইশিন্দুনা পূক্নিং লাইয়ুমদু অঙৌবা চেবাং অমগুম পুমহাং হাংনা থম্লুরবা তুংদনি। ঙসি মালেম হুপ্পা পাম্নরক্লিবা 'যোগ শাজেল'- পূক্নিংবু হাংনা থম্বনি। পোকপদগী শিবফাও লেপ্তুনা থবক তৌরিবা মীওইবগী পূক্নিংবু হাংনা লৈবা হৌনব্রা? হাংবা লৈত্রা

পূক্নিংসি, হাংহনবা ঙম্বা/ঙমদবগী মতুংইন্না মী অমগী মায় পাকপা নৎত্রগা মায়থীবা অনীগী চাং লেপ্পী। ৱাহায় অসি য়াবীনিংদবরা? নৎত্রগা ৱাহায় অসি লুমনবরা?

খজিত্তং লায়না খন্নসি। ইংরাজি ৱাহৈদা 'এক্সন' হায়বা অমগা 'এক্টিভিটি' হায়বা অমগা অনী লৈ। অনীমক মীওইবগী খুৎনা-খোঙনা তৌবা থবক ঙাক্তনি। অদুবু থৌওংদুদি খেৎনৈ। করিগুম্বদা খন্থবীখ্রবরা? অহাংবা পূক্নিংদগী থোক্লকপা ৱাখলনা তৌহল্লকপা থবক অদুবু কৌই 'এক্সন'। চরাঙনরবা, চনন্নরবা পূক্নিংদগী থোক্লকপা ৱাখলনা তৌহল্লকপা থবক অদুবুনা কৌই 'এক্টিভিটি'। আর্টিষ্টশিংনা তৌরিবা ক্রিয়েটিব এক্সরসাইজ- 'এক্সন'নি। লাল্লবা চাকখাও অমনা ইনশিন্দুনা তৌরিবা 'চাবগী থবক' অদু এক্সননি। খৌরাংবা কোক্লবা ঈশিং থক্লিবদু এক্সননি। অদুবু কনাগুম্বনা খৈনি চারিবা, ক্বা-জর্দা চারিবা, হুিস্কি ব্রান্দি থক্লিবা- থবক্তুনা এক্টিভিটিনি। ক্বা-জর্দা-খৈনি-যু চীঙ্গাক নত্তনা চীঙ্গাকমক্তনি। মদুবু চানিংবা/থক্লিংবা পোকহল্লিবা ৱাখল, অহাংবা পূক্নিংদগী থোক্লকপা নত্তে।

চিৱিং-গভ অমা উমশায় উমশায় শায়রিবা! মহাক কৈদৌরিবনো? করি খল্লল্লিবনো? উবতদা খঙবনি। মরমদি, মহাক্না তৌরিবদু তৌদ্রসু য়াবা থবক্কি। অদুগা, চুরুট অমা চল্লগা, খৌবুম থন্না উমশিল্লবা মৈখুদু অমুক কামথোক, অমুক চিংশিন! করিনো মহাক্না তৌরিবদুনা? য়েংবীয়ু- মহাক্না তৌরিবদু, মদুগী কান্নবা করিনো? মশাদা অমদি মীঙোন্দা?

চুরুট থকপা মীগী মচৎ, মুন্না অমুক্তা য়েংবীয়ু, ৱাহৈনা হায়দবা পাউজেল কয়া অমা, মাগী চুরুটনা পীবনি। চুরুট থকপগী হৈনবী লৈবা কনাগুম্বা অমগা চীক্না ৱারী শাবীয়ু। ৱারী শারিঙৈ মনুংদা, করিগুম্বা মহাক্না চুরুট থিগৎলক্কবা নৎত্রগা চুরুট চমখৎলক্কবা, খঙবীয়ু- শানরিবা ৱারীদুদা মাগী পূক্নিং চঙদ্রে হায়বা তাকপনি। অতোপ্পা ৱাহৈ অমদা 'নঙবু চৎখ্রো' হায়বনি। মহাক নঙগীদমক করিমত্তা নুংনাংদে। 'চুরুট থকপা' হায়বা মাগী এক্টিভিটি অদুনা মাবু হৌনা খঙদবা ওইহল্লি, তুমিন লৈবা ঙমহন্দে।

লাল্লগা চাবা, খৌরাংলগা থকপা, তূম্নিংলগা তূম্বা- অহাংবা পূক্নিংদগী থোক্লকপা চীং লেল্লবা থবক ঙাক্তনি। অপংবা মীশিংতনা হায়বনি... 'পূক্নিং হায়বসিদি কৈদৌঙৈদা তুমিন লৈবা য়াদে, করিগুম্বা খরদি তৌগদবনি... পুন্সি হায়বসি থবক্লি, মতম চুপ্পদা করিগুম্বা খরদি তৌদুন'সুম লৈগদবনি। অদুগা হাংলবা পূক্নিংনা হায়রক্কনি- রিরেক্স! করিগুম্বা অমা তৌদ্রিঙৈ নঙগী অহাংবা পূক্নিংদুদা করিগুম্বা অমা হান্না শাগৎখো, করিগুম্বা অমা হাপচিনখো...। অচৌবা, অফাওবা মীনা মাঙলমচৎতা তৌখ্রিবা থবক অসি ঙাক্তনি।

তাজ মহল শারম্বা শাহজহান, মহাক্কী হেক মপারী ঔরঙ্গজেবন, সিংহাসন্দগী চিংথরগা, কৈশুমশঙগী কা অমদা বন্দি (ফাদোক) ওইনা থমখি হায়। কা অদু চৎতুনা ঐহাক য়েংজরুরে, ৱারীদুসু পারুরে। সাহ জহান, মফমদুদা মহাক, ফাদোক ওইনা কৈদৌনুংদা লৈখিদে। নুংঙাইরবা নিংথৌ অমনা ফংবা খুদোংচাবা পুম্নমকসু ফংহনখি। অদুবু মহাক্কী অৱাৎপা অমখক্তি হকথেংনখি মহাক্না- নিংথৌ অমনা হান্না তৌরম্বা 'এক্টিভিটি' দুতদি তৌজবা ফংজখিদে। নিংথৌ ওইরিঙৈ মতমগী নুংঙাইবা মীকুপশিং তান্থোকপা ঙমদ্রবা পূক্নিংদুনা ঙাওচৎনহল্লবা সাহ জহান'না মচা ইবুংঙোদা হায়জখি- 'বন্দি ওইরবসু নিংথৌগুম লেনবা পুন্সিসিগীদমক থাগৎচরি... অদুবু করিমত্তা তৌদনা লেনবা পুন্সিসিদি অৱাবগী মশক্তি, অঙাং নুপামচা কুন্থ্রাখক্তংদি থাবীরকউ ইনাক্তা, মখোয়বু মহৈ-মশিন তম্বীগে।

ঔরঙ্গজেব ঙকখি। মপা ইবুংঙোনা কনাগুম্বা অমদা করিগুম্বা অমা তাকপীবা তম্বীবা অমুক্তসু উখিদ্রি। করিবু তম্বীগদৌরিবা মহাক্না? অদুবু মপাগী অনীংবা থুংহন্নবা নুপামচা কুন্থ্রা থাজিল্লকই মপাবুংগী কাদুদা।

করি ওইখি, খঙবীবরা? সাহ জহান, মাগী পীক্লবা কাদুদা অঙাং কুন্থ্রা অদুগী নিংথৌরেল ওইরকখি- অঙাংশিংদুনা শক্তি য়াওদবা মন্ত্রিশিং। মহাক্না, কনানসু ইনবীররোইদবা য়াথং কয়া অঙাং মন্ত্রিদা থৌদাবা।

লৌশিং পুক্কে / খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

এয়র পোল্ল্যুসন্না মীওইবগী শম কেলহনবা

লমদম অসিগী মীওই কয়ানা শম কেনবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরি। মখল মখা কয়াগী হীদাক লাংথকশিং শীজিন্নরগসু শম কেনবা অমদি কোক তাঙবগী খুদোংচাদবা থেংনবগী চাংদি অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। নৌনা চথখিবা রিছার্স অমদা এয়র পোল্ল্যুসন্না কমদৌনা শম কেলহনবগী মরম খঙবা ঙমখ্রে।

অমেরিকান হেয়র লোস এসোসিএসনগী মতুংইন্না য়ুনাইটেদ ষ্টেটকী চহী ৩৫গী মখাদা লৈবা নুপাশিংগী শরুক অহুম থোকপগী অনীনা শম কেনবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নে হায়রি।

অদুগা অপূনবা নুপাশিংগী চাদা ৮৫ রোমনা চহী ৫০গী মতুংদা শম কা হেন্না কেন্দুনা কোক তাঙবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নে। নুপীদসু সম কেনবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নে। এন্দ্রোজিনেটিক এলোপিসিয়া কৌবা শম কেনবগী কন্দিসন অমনা যু এসকী নুপী মিল্লিয়ন ৩০ রোম অদুগা নুপা মিল্লিয়ন ৫০ রোমদা শোকহল্লি হায়রি।

শম কেনবগী মরম অসি চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি। রিছার্সরশিংনদি শম কেনবদা মীওইবগী জিনগী অচৌবা থৌদাং য়াওই হায়না খল্লগসু খঙবা ঙমদবা এনভাইরনমেন্ট ফেক্টরশিংনা মরম ওইরগসু শম কেলহনবগী খুদোংথিবা থোকহল্লকপা য়াবগী য়াম্না চাউবা মরম অমা লৈরম্বা য়ারি।

হন্দক্তা নৌনা চথখিবা রিছার্স অমদা শম কেনবদা পোল্লুসননা অচৌবা থৌদাং লৌবরা হায়বগী মতাংদা য়েংশিনখ্রে। থিজিনবা অদুদা এয়র পোল্লুসননা মতৌ করম্না শম কেলহনবগে হায়বগী মতাংদা অনৌবা লংলা লংজিল অমা ফংখ্রে।

চথখিবা রিছার্স অদু রিপব্লিক ওফ কোরিয়াদা লৈবা ফ্যুচর সাইন্স রিছার্স সেন্টরগী হ্যুক চুল ক্নোননা লুচিংখি। চথখিবা রিছার্স অদুগী ফাইন্দিংশিং অদু স্পেনগী মেদ্রিদতা চহী অসিগী ওক্তোবর ৯ দগীনা ১৩ ফাওবা চথখিবা ২৮শুবা য়ুরোপিয়ন একাদেমি ওফ দর্মাতোলোজি এন্দ ভিনেরিওলোজি (ই এ দি ভি) কোঙ্গ্রেসতা লাম্থোকখি।

ফ্যুচর সাইন্স রিছার্স সেন্টর অসি কোরিয়াদা বেজ তৌবা কোরিয়ানা কোস্মেটিক্স কৌবা কোস্মেটিক কম্পেনি অমগী শরুক অমনি। অদুগা ই এ দি ভি অসিনা ননপ্রোফিট ওর্গনাইজেসন অমনি।

পোল্লুসন্না শম হৌহন্নবা প্রোটিন হন্থহল্লি

'ইফেক্টস ওফ পার্টিক্যুলেট মেট্টর ওন হ্যুমেন দর্মেল পাপিল্লা' হায়না মিংথোনবা ষ্টদি অদুনা পার্টিক্যুলেট মেট্টর হায়রিবা অসিনা শমগী ফোল্লিকলশিংগী মখোঙদা লৈবা সেলশিংদা করি ইফেক্ট পীবগে হায়বগী মতাংদা য়েংশিনখি। হায়রিবা সেলশিং অসি হ্যুমেন ফোল্লিকল দর্মেল পাপিল্লা সেলস (ঐচ এত দি পি সি) কৌই।

'পার্টিক্যুলেট মেট্টর' নৎত্রগনা 'পার্টিকল পোল্লুসন' হায়বসি কেমিকেল মখল কয়ামরূম্না শবা মপং ওইবা পার্টিকলশিং অমসুং মহীগী দ্রোপ মচানা শেম্বা ঐখোয়না নীংশা হোঞ্জিনবদা য়াওখিবা য়াবা পোৎশক অমবু খঙনবা টার্ম অমনি। অসিগুম্বা পার্টিকলশিং অসিগী মনুংদা খরদি মীওইবগী হকশেলদা য়াম্না খুদোংথিনিংঙাই ওই।

রিছার্স অদুদা ক্নোন অমসুং মহাক্কী খোঙলোয়শিং অদুনা ঐচ এফ দি পি সিশিংবু উফুলগী পি এম-১০গুম্বা পার্টিকল অমদি দিজলদা এক্সপোজ তৌরম্মী। যু এস ইনভাইরনমেন্টেল প্রোটেক্সন এজেন্সি (ই পি এ) গী মতুংইন্না পি এম-১০ পার্টিকল হায়বসি দাইমিটরদা মাইক্রোমিটর ১০ নৎত্রগনা মসিদগী হেন্না পীকপা ঐখোয়না নীংশা হোঞ্জিনবদা য়াওখিবা য়াবা পার্টিকলশিংনি।

পার্টিক্যুলেট মেটরশিংদা এক্সপোজ তৌখ্রবা মতুং পুঙ ২৪ লৈরগা টিম অদুনা ৱেষ্টর্ন ব্লোট্টিং এনালাইসিস শীজিন্নদুনা ঐচ এত দি পি সিদা য়াওবা প্রোটিন কয়াগী চাং য়েংশিল্লম্মী। মদুদা পি এম-১০ অমসুং দিজল পার্টিক্যুলেট মেট্টরদা এক্সপোজ তৌবনা শম হৌহনবগী থৌদাং লৌবা প্রোটিন অমগী চাং হন্থহল্লম্বা থেংনখি। হায়রিবা প্রোটিন অসিগী মমিংদি বেটা-কেটনিন কৌই। মসিদা নত্তনা পি এম-১০ গুম্বা উফুল অমসুং দিজল পার্টিক্যুলেটশিংসিনা শম হৌহনবা অমসুং কেলহন্দবগী থৌদাং লৌবা অতৈ প্রোটিনশিংগী চাংসু হন্থহনবা থেংনখি। প্রোটিনশিং অদুদি সাইক্লিন দি ১, সাইক্লিন ই অমসুং সি দি কে২ শিংনি। অদুগা পোল্লুসনদা হেন্না এক্সপোজ তৌরিমখৈ প্রোটিনশিং অসিগী চাং হন্থরকপা থেংনখি।

ক্নোননা হায়খিবদা, এয়র পোল্লুসনগা শাথিবা লায়না কয়াগা মরী লৈনৈ হায়বগী মতাংদদি মীয়াম্না খঙনদুনা লৈরে, অদুবু পার্টিক্যুলেট মেট্টরশিংনা মীওইবগী উনশা অমসুং শমদা করি ইফেক্ট পীবগে হায়বগী মতাংদদি কয়া থিজিন্নদ্রি। রিছার্স অসিনা এয়র পোল্ল্যুটেন্টশিংনা ঐচ এফ দি পি সিদা শোকহনবগী মওং উৎলে অমদি মসিনা মতৌ করম্না শম কেলহনবগে হায়বগী মতাংদসু উৎলে হায়নসু মহাক্না মখা তাখি।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না মালেমদা চহী অমদা মীওই মিল্লিয়ন ৪.২ রোমদি আউটদোর এয়র পোল্ল্যুসন্না মরম ওইরগা শিরি। অদুগা মালেমগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৯০ হেনবনা খ্বাইদগী পোল্ল্যুটেট ওইবা মফমদা লৈরি হায়নসু পারি।

এম এস এফকী ২১শুবা ফাউন্দেসন দে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ১৩(ঐচ এন এস): মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেদরেসন (এম এস এফ)কী ২১শুবা ফাউন্দেসন দে অমদি চহী চুপ্পা পাঙথোরকপা চিনা জুবিলী সেলেব্রেসন লোইশিনবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

ক্বাকৈথেল টিদ্দিম গ্রাউন্দদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুরগী প্রসিদেন্ট লোংজম মেমচৌবী, ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো)গী প্রসিদেন্ট ফৈরোইজম নন্দো লুৱাং অমসুং মণিপুরী ষ্টুদেন্টস ফেদরেসন (এম এস এফ)কী প্রসিদেন্ট ঙারিয়াম্বম মিলনন্না প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা ৱা ঙাঙলদুনা অমুকোগী প্রসিদেন্ট ফৈরোইজম নন্দো লুৱাংনা হায়খি, নাগাগী ইস্যু অসি ময়াম্নদি অনৌবা অমা ওইনা হায়নৈ। অদুবু অনৌবদি নত্তে। য়াম্না শাংনা লাক্লবা পোলিটিকেল জর্নি অমনি। জর্নি অসিগী তাঙ্কক-তাঙ্কক্তা অমুক-অমুক খংকান-খংকান কানবা তাঙ্কক ময়াম অমা য়াওখ্রে। অদুগুম্বা মতাং অদুদা মণিপুরগী মীয়ামদা য়াম্না নুংঙাইতবা অমা হেক-হেক ফাওখি। ফুরুপ কয়া পূন্না খুন্দামিন্নরিবা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তমদা অকায়বা ওইহল্লক্কদ্রা হায়বগী ফীভম কয়া অমা লাকখি। মরম অদুনা অমুকোনসু লিশাং শীৎনা মণিপুরগী অপূনবগী শক্তম কায়বা য়ারোই হায়দুনা লাউদুনা লাক্লি।

মণিপুরগী অপূনবা শক্তমগীদমক ঐখোয় পূম্নমক্না পূন্না লেপমিন্নসি। মণিপুরদা লৈমিন্নরিবা ফুরুপ খূদিংমক নুংশি-চান্নরা হিংমিন্নসি হায়বা ফিরেপসিদা অমুকোনা য়াম্না কন্না থবক তৌদুনা লাকচরি। মখা তানসু লাকখিগনি। টেরিটোরিয়ল কাউন্সিলবু ওইরো, পান নাগাবু ওইরো মসি ৱাখলনা শারগা ঙাঙনবনা অয়াম্বা ওইরি। তশেংনা করিনো হায়বা চপ চানা খঙদ্রগদি অমুকোগী ওইনদি মোত পীজরোই। পোৎশক অমা খঙদনা মোত পীবা হায়বসি মপূং ফাবা ৱাৎকনি। মদুনা তোঙান-তোঙানবা দাইমেন্সন অমদা চৎখ্রগা অপূনবগী শক্তম শাগৎপদা খুরৌ থাংবা ওইরকপসু য়াই। নুমীৎ খরনিগী মমাংদা এন এস সী এন-আই এমগী লুচিংবশিংগা ইনি দয়া গভর্ণমেন্টকী লুচিংবশিংগা ৱারী শানখিবা অদু করি-করি ওইরম্বা য়াই হায়বসি মায়কৈ কয়াদগী পাউ লৌনরি। ইমোসনদা থবক তৌবদি তৌজরোই।

এম এস এফনা খুন্নাই অসিগী তোঙান-তোঙানবা ইস্যু কয়াদা অঙম্বা থৌদাংশিং লৌবদা নৎতনা এদ্যুকেসনগী লম্দা অখন্নবা থবক কয়া অমা তৌখ্রে। মদুনা মীয়াম্না লূপ অসিদা থাজবা থম্বগা লোয়ননা সপোর্ট তৌবা উজে। মখা তানসু এম এস এফনা মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা অপীকপা ৱাখল খন্দনা এদ্যুকেসনগী লম্দা অহেনবা থবক কয়া তৌরক্কনি হায়বগী থাজবা থম্মী হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

এম এস এফকী প্রসিদেন্ট ঙারিয়াম্বম মিলনন্না হায়খি, ঙসি পাঙথোক্লিবা থৌরম অসি এম এস এফনা চহী ২১ শুরকপা অমদি এম এস এফনা চহী ২০ শুখিবগী চহী চুপ্পা পাঙথোরকপা চিনা জুবিলী লোইশিনবগী থৌরমনি। অফবা, অওনবা, তংদু লৈতাবা খুন্নাই অমগীদমক কন্না হোৎনরিবা মহৈরোয় পূম্নমক্কী মফমদা এম এস এফনা ইকাই খুম্নবা উৎলি। সিভিল সোসাইটি মুভমেন্টশিংবু লৈরিবা লৈঙাক্না নমথদুনা দেম্মক্রেটিক ওইনা চঙশিনবা ঈহৌশিংবু লান্না উহন্নবা হোৎনবগী থৌওং অসি পেনে দ। চীনগা-খূৎকা মান্নবা লৈঙাক অমা ওইহন্নীংই। পীপল ফ্রেন্দলি ওইবা লৈঙাক্লি হায়না লাউরিবা অসি থবক্তা ওন্থোকহন্নীংই। অফবা, অওনবা খুন্নাই অমগীদমক পূন্না হোৎনমিন্নসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুরগী প্রসিদেন্ট লোংজম মেমচৌবীনা হায়খি, এম এস এফনা লৈবাক্কী ইস্যু কয়াদা ঙসি ফাওবা শরুক য়াদুনা লাক্লি। লাইরিক নীংথিনা তমসি হায়বা খোল্লাউগা লোয়ননা লূপ অসিনা এদ্যুকেসনগী লম্দা তোঙান-তোঙানবা থবক কয়া তৌরি। পেবম চিত্তরঞ্জননা অফস্পা লৌথোক্কদবনি হায়বা দিমান্দ তৌরদুনা মশা মথন্তা ইরৈবাক্কীদমক নোংমতা ওইরবসু নীংতম্না হিংজগে হায়বগী খোল্লাউদা থৱায় কৎখি। লূপ অসিনা তুংগী য়ূম্বীরেল ওইগদৌরিবা মহৈরোয় খুন্নাইগীদমক অঙম্বা থৌদাং লৌবা ঙম্বা ওইরসনু হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

ফ্রি কোচিং ক্লাস পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওক্তোবর ১৩ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এমসু) ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিতিগী মীৎয়েং মখাদা এমসু হৈঙাং ব্রাঞ্চনা নুমিৎ ৬০নিগী ওইবা ফ্রি কোচিং ক্লাস অমা নবেম্বর ৩দগী ৱাই তম্ফা হায়স্কুল কোন্তা অহল্লুপ্তা পাঙথোক্লগনি হায়না এমসু হৈঙাং ব্রাঞ্চকী পাব্লিসিটি এন্দ ইনফোর্মেসন সেক্রেটরীনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়, কোচিং ক্লাস অসিদা মেথ, সাইন্স, সোসল সাইন্স সবজেক্টশিংদা ক্লাস তৌগনি। কোচিং ক্লাস অসিবু য়াওনিংবা মহৈরোয়শিংনা থা অসিগী ১৫দা তম্ফা হায়স্কুল কোন্থা অহল্লুপ অমদি ৱাইখোম তথোট জুনিয়র হায়স্কুল হৈঙাংদগী ফোম লৌরবা য়াগনি।

ফোম পীশিনবগী অরোইবা মতম থা অসিগী ৩০দা ওইগনি। কোচিং অসিবু য়াওনিংবা মহৈরোয়শিংনা মতম অসি ফাওবগী মনুংদা ফোম থাজিনবীরকউ। এমসুনা কুমজা ১৯৬৫তগী হৌনা মণিপুর মীয়ামগী অমদি মহৈরোয় খুন্নাইগী য়াইফনবা থবক কয়া পাঙথোক্তুনা লাক্লি। এমসু হৈঙাং ব্রাঞ্চ অসি ওগষ্ট থাদা রিফোর্ম তৌখিবনি। কোচিং ক্লাস অসি শীনবদা মীয়াম্না মতেং পাঙবীয়ু হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

ময়াই কাবা দ্রগনা খুন্নাই মুৎপা য়াবগী অকিবা লাক্লিঃ ইপাক

ইম্ফাল, ওক্তোবর ১৩ (ঐচ এন এস): কংলৈপাক্তা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোকশিংগী মরক্তা ময়াই কাবা চিঙ্গাক দ্রগনা মরম ওইরগা মতম খরগী মতুংদা খুন্নাই অসি মুৎপা য়াবগী অকিবা লাক্লি হায়না ইন্দিজিনস পিপলস এসোসিএসন ওফ কংলৈপাক (ইপাক)গী পাব্লিসিটি সেক্রেটরী আর কে প্রিতমনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা হায়, হিরম অসিগী মতাংদা মণিপুর লৈঙাক্কী মীৎয়েং মখাদা পুলিস দিপার্টমেন্টনা ফাগৎখিবা লুপা ক্রোর কয়াগী ময়াই কাবা দ্রগকী মপুশিং লোৎতুনা থম্লি। মীওই কয়া অসিনা খুন্নাইবু মাংহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। খুন্নাই অসিবু মাঙহল্লিবা মীওইশিং অসি মীয়াম মাঙদা মরিক চুম্না পুথোকপা মতম ওইরে। খুন্নাই মাঙহল্লিবা মীওইশিং অথুবা মতমদা মীয়াম খঙনা পুথোক্তুনা চৈরাক পীয়ু।

চহী অসিগী নোং চুবগী চাং ৱাৎখিবনা মরম ওইরগা হৌখিবা চহীশিংদা পুথোকখিবা পোথোক্কী চাংদগী চাদা ৮০ হন্থরক্কদৌরবা মতম অসিদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী করম্বা থৌদাং লৌখৎলিবগে। লৌমী-শিংমীশিংনা ৱাবনা কোক্তা খুৎ হাপ্লবা ফাওবদা তুমিন্না লৈশিনবগী হৈনবি থমদুনা ৱাফম অমত্তা ফোঙদোক্তবা অসি কংলৈপাক খুন্নাইগী মরাইক কদোমদনো হায়নসু ইপাক্কী পাব্লিসিটি সেক্রেটরীনা থাদোরকপা চেরোল অদুনা মখা তারি।

মেদিকেল কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ১৩ (ঐচ এন এস): মীতৈ চনু ২০১৯গা মরী লৈননা ফ্রি মেদিকেল কেম্প অমা ঙসি শীংজমৈ চোংথাম লৈকাইদা লৈবা রিমসকী রিটয়ার হেদ ওফ দিপার্টমেন্ট মেদিসিন ডা. এস বৈগ্যপতিগী ক্লিনিক্তা পাঙথোকখ্রে হায়না ওর্গনাইজিং কম্মিতি মীতৈ চনু ২০১৯গী কনভেনর ৱারেপ্পা নামৈরাকপমচানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ডাক্তর অসিগী লমজিং মখাদা কনটেষ্টটেন্ট ২৯বু লেম্না ঈ অমসুং য়ুরিন সেম্পল লৌদুনা মশাদা করি অনাবা লৈবগে হায়বনচিংবা চেক তৌখি। সেলফ দিফেন্স ওফ গর্লস, চাইল্ড এন্দ ৱিমেনগী মরমদা তাকপী তম্বীখি। হেল্থ এন্দ ন্যুত্রিসনগী মরমদা মরু ওইবা এদভাইস কয়াসু কনটেষ্টটেন্টশিংদা পীখি। চাংদম্নরোয়শিংবু মশা মউ ফনা লৈনবা হোৎনবদা মতেং তৌখি। মসিগীদমক ডা. এস বৈগ্যপতিবু থাগৎপা ফোঙদোক্লি।

মীতৈ চনু ২০১৯ ওর্গনাইজিং কম্মিতিগী মায়কৈদগী ফ্রি মেদিকেল কেম্প অসিদা মতেং পাঙবীবগীদমক ডা. বৈগ্যপতিবু ইকায় খুম্নবা উৎলি। মীতৈ চনুগী চাংদম্নরোইশিংদা হকশেলগা মরী লৈনবা এদভাইস কয়াসু পীখি হায়রি।

HL-B/5669/12-16Oct.

খা মণিপুর দ্রামা ফেষ্টিভেল হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্তোবর ১৩(ঐচ এন এস): লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়ন (এল দি য়ু) লাংমৈদোংগী ৬৪ শুবা মপোক নুমিৎ থৌরম অসি মেরাগী পুর্ণিমা নুমিৎ অসিদা ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী লাংমৈদোংদা লৈবা য়ুনিয়ন অসিগী হোলদা পাঙথোকপগা ইরোয়ননা মণিপুর ষ্টেট কালা একাদেমি ইম্ফালগী এল দি য়ুগা খুৎশম্নদুনা ৪৩ শুবা খা মণিপুর দ্রামা ফেষ্টিভেল ২০১৯সু ঙসিদগী হৌদোকখ্রে।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা এল দি য়ুগী লৈখিদ্রবা মেম্বর ওইরমবশিং, আর্টিষ্ট ওইরম্বশিংগী মফমদা লৈ কত্তুনা ইকাই খুম্নবা উৎখি। অরিবম নন্দকিশ্বর নিংশিং মনা অমসুং গুরুময়ুম তোম্বী নিংশিং মনাসু চিন্থাম বনিকান্তা অমসুং থৌনাওজম ঙৌবাদা লাম্থোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা ডা. রাধেশ্যাম য়ুম্নাম চেয়র্মেন মনিদকো অমসুং মণিট্রোননা অথোইবা মীথুং, এল দি য়ুগী চেয়র্মেন থৌনাওজম ঙৌবনা থৌরম মপু, ককচিং জিল্লা পরিষদ মেম্বর চোংথাম ইন্দ্রজিৎনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

হন্দক্কী খা মণিপুর দ্রামা ফেষ্টিভেল অসিদা মণিপুরগী থিএটর গ্রুপ ১৪না শরুক য়াদুনা অথোই-অহেন তান্নগনি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৪।১০।২০১৯ ইং, নিংথৌকাবা, মেরাগী ১৬নি পানবা।

মেষ : পাউ নুংঙাইবা তাগনি, হনবা লৈতনা হোৎনবনা মীকোক থোংগনি, থেংলপ্পা মরুপ-মপাং ফংবা অমদি নুংঙাইজবা লৈগনি। অঙম্বনদি চানবীবা ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

বৃষ : অয়ুক্তা ওইজ-ওইথক ফংগনি অমদি অফবা খোঙশাল লৈগনি। থেংলক্লগা চনিং তানা খন্থদনা থৌ পাংলদি কাইনবা নংগনি। নোল্লুকপনা অশিংবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্নিং খরা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মিথুন : থবক পাংগনি, শেল ফংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি লন লেপশিনবা য়াগনি। অনৌবা পোরম য়াৎপসু য়াগনি। মরুপকা য়েৎনগনু-পূক্নিং নুংশিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : হকচাংদি নুংঙাইরনি, নীংবা মপা চাগনি অমদি ঙাইজরকপা ফংবা য়ানা লৈরে। নথক থোংবনা হান্নগুম চানগনি অমদি অফবা মফম ফংলগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংলনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : লাইবক ফবদি খরা ৱাৎলি অদুবু মীয়ামগী মতেং লৌবদি য়াগনি অমদি নক্নবা মী লোয়নবা কানগনি। হকচাংগী খল্লগা থৌয়াম পুগনু অমদি ঈংথবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : অয়ুক্তদি থোইনা লাইবক ফগনি-থেংথরল্লদি পূক্নিং নুংঙাইবা ৱাৎকনি। চাদিং হেনবগী নত্রগা কাইনবগী মথা শাগনি। তপথরদি নুংশা থিনিংঙাই ওইদে।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ চিনি/অঙাংবা।

তুলা : লাইবক ফগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি অয়েৎ অপন কোক্কনি। নচা ননাই অমদি মরুপ ফংগনি-পূক্নিং নুংঙাইগনি। অদুবু অঙম্বনা তাথিবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : থেংলপ্পা মতম মাঙবা কোকচদুনা ওইজ-ওইথক ফংগনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। মীতোপ থাজরদি মাঙজবনা হেনগনি, পূক্নিং ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : লাই-গুরুনা চানবীবা নুমিৎনি, লেপ্তুনা হোৎনবগী মীকোক থোংজবা অমদি য়েক্লববু লাকশিনগদবা লৈ। নাইতোমদি থৌ পাংগনু-মরুপ্পা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি ৱাখলদা ঙাওজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অয়ুক্তা লাইবক ফগদবা খোঙশাল লৈ অদুনা থেংথবা ঙাইদনা থৌ পাংহৌবা ফগনি। থৌনা ফুদোক্তুনা অকিবা লৈতনা ওইজ ওইথক তানশিনবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ফোঙদোকপদা নুংশিবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ব : থেংলপ্পা লাইবক য়াম্না ফবা, পূক্নিংনা পাম্বা অফবা থবক পাংবা য়ারগনি অমদি মীচং খোম্বা য়ারগনি। খন্থবা ৱাৎপনা কান্নদবা লম্দা নরল চৎপা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাইঙমদবা থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

মিন : অয়ুক্তা পূক্নিং পেন্না থৌ পাংবা হৌবা য়াগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা চাউনা মায় পাক্কনি। অৱাবা খরা মায়োক্নরসু লন অমদি মীয়ামগী মতেংদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।