

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ফিজের্ণ অমদি লমচৎ

নহান তমখিবা 'থম্মোয়সিগী পাউদম'দুনা মরুপ-মপাং খরনা পীরকখিবা 'মিজ্রদ-কম্পোষ্ট', মাদাযবা 'রিএক্সন' ময়ামদুনা এইহাকপু মখা তানা তমনীংবগী ইথিল অমা পীরকখি। হীরম অদুদা অমুক হজ্জিন্দুনা ইবসি অপাখিংশিগী ইন্টারেস্ট শোকপা, পানীংবদনীংঙাই মচাক ওইগদ্দা য়ান্দনা য়ারিবমথৈ হজ্জিন্দনবদি হোংনজবনি। তঙাইফদনা ওসিসু অমুক হজ্জিন্দা ইজ্বা তাতে, রাওবীরাওই। কাখল অসি চাং নাইনা পাবীবগী মথক্তা, মরক-মরক 'ফীদবেক' (ইননবা মচাক) সু পীবরিকপা মরুপশিংগী মরক্তগী অমনা, রাতেং অদু পুরকগা মহাক্লা থেংনরকপা এঞ্জারিয়েস অমগী বারী লীরকপনি। মহাক্লা লীরক্লিবা বারীদু কনগানীনা হায়বা এইহাক লায়না শল্লুকপা গুমখি। নুপাদু এইহাক মশক খঙই, মগুন্দদি খঙদে, নোংমতসু নক্কা লোয়নরহিবনা। মহাক্লা লৈমফ খঙলবসু, মগী পুন্নি বারীদুদি নৈনরক্তি। কনাদসু হংলুদে, হংফম খোঙ্কদবনা। এনা খঙবা হায়ববু - মহাক মশক ফজৈ, কেব-মৌবা পামজৈ, মফি-মরোল তনাল্লি। চমোংনবা ফিজোলদা নোংমতা উগে ফংখিদি, মতম চুপ্চদা মোমোন মীনোক ঈরোয়নৈ। অমুক য়েদা অঙনবা, মোনিং-রাকিং খোঙ্ককপদু নুংতিগী ফিজোল হোংগনি, ফুরিৎ'তসু খোঙপ্রাওদসু ইন্ডি-মমি তেঙ্কুলোই। উফুল থাংদবা খোঙউপ, মকোকুদা তুপী অমা, মখুতুদা চৈসু অমা ... অচৎ-অওকশিংগী মীংয়েংফম ওইবা, মাবু খঙবা কনানা 'কমদৌরিফ ওজা ... (নংগা) ইয়ায়া' ... হায়না হংলকপনা, রাইইগী মৎহৎ, মোমোন মীনোক্লা পাউখুসা ... খনখি এনা 'লৈবাকমচা তাবা, দিসেস্ট ফেমিলি অমাদগী, রিটর্ডগি ওফিসর অমা ওইরমগনি... মচা-মমৌ-মশুশিংনা যৌগল-লাঙদুনা ঈংবা-চিকপা-তংদু-লৈতাবা পুন্নি অমা লেঙ্কমগনি। এইতা নত্তে, অউবা খুদিংমরুসু খনগনি। অদুবু, অচুম্বুদি - রাখলসিগা তায়ওনবা মতোই অদুকনি। মহাক, নহা ওইরিতঙে, পুন্নি মপাল ফরিতঙে নুপী অনী লোঙ্কমী। অতোনবীদু লাক্‌ঙেদগী অহলদু মচাশিং পুদুনা মপাম' -চংখিবদি হজ্জিকখিভে। অতোনবীগা লৈমিন্নরকপদু, থবক-পোখার' মতুংদা করি ঈরাং হোইকখিবনো? মদুমদি খিজিল্লুদে। অদুবু অতোনবীদুসু মচাশিংগা হোকখাম লৈখিদুনা, অহলদু মতুংদা নায়েতোম লেঞ্জি হায়। মতাংসিদিদি বারীসি হেয়া নুংঙাইনীংঙাই মচাক ওইরিবা। মী অমা ওইরিগা, অদুবু রিটারং ওইরিবা, নায়তোম পুন্নি লেনবা লোয়নবা অমদি মচা-মশু লৈনা-লৈনা পুনা লৈমিন্নদবা... হিং'দ'দ' হিংলিবা পুন্নিদুগী নোংমগী চরা-ব্রেকফাস্ট, লক্শ, দিয়ার কনানবু লাঙলিগাবা! অদুগা, তরু-তরু, তনান-তনান, ইন্ডি মমি তেত্রনা শেংলি-ইল্লিবা মফি-মরোল অদুগী ফিশু-ফিজাম-অহল ওইরিবা মহাক্লা তোবা গুন্মগনি থাজদে। অদুবু, মাদি গুম্মী। হি কেন পুল হিজ লাইফ ওন ... মায়থোঙদুনা অরাবা তানফম অমা মায়োক্লবগী মমি তাতে। মসিগা ওয়-ওইনবদা শূবা-নোয়া কনপ্রবা, ষণ-গাড়ী খৌদুনা লমফেল লৈবাক (মতম অমদা মে থাযা য়ারস্বা, হুমিদি

সোইল) য়োল্লগা মচাশিংবু মী ওইনবা শেল্লকখিবা উরিপোকী অহল মংলেম (অশেংবা মমিং নভে), শোনজিল্লক্লাবা মতমদা মচা অমদি মমৌশিংনা তাথী-তাওই তোবীরকপদগী নীংবা কায়না, মশামকী ষণ-গাড়ীদু রাংনা য়ংখংহজ্জগা মদুদা যৌরি য়ান্দনা শিরমখিবাগী বারীদুগা চাংদংলুই পুন্নিংসিদি। মীশিংসিদি পুন্নিং য়েংলিবা মীংয়েংগী খেয়না অদুনি। সাইকোলোজিস্টশিংনা হায়বনি - কনাগুম্মা অমনা শেভোক-চাথোরিক্সিবা ফিজের্ণ অমদি মওং মতোই অদু মহাক্লা খল্লিবা রাখলদুগী মমিনি। রাখলনা মীওইবগী লমচৎ শেম্মী। অদুবু মহাক্লা ফিজের্ণ য়েংলগা, ক্যারেক্টর অদু লেপথোকপদি লানগনি। রাতেংসিগী রাইহেদোক্তা লীজঞ্জিবা বারীদু মীংনা খোঙনা উরবা শক্তম অমগী বারীনি। অনানবা ফি শেংলগা লুন-নামা হিংবা পামজবা মহাক্লা রাখলদুগা মগী নুপী, মচা অমদি মশুশিংগী রাখলদুগা মাদদবা/তায়ওনবা খোঙ্কিবদুগী মরাল কনগানীনা? কুপা নৈনদুনা থিাদোকপা চঙলি। কনানা খঙবা - নুপী অঙাংশিং অদুনা চমোং-চুদাইননা মপাগী মরল চারগা হিংবা পাম্বদগী রাখল অনীগী মরক্তা লৈক্ৰক চংলমা থোকপসু ওইরম্মা হাই। নংত্রগা, অহলদুনা মশাতগী খনবা, নুংঙাইনা লেনবা পাম্বাম্! অসুম্মা, রাখল মফাং-খল্লুই বারী অসু নীংখিল্লু। এনা পাখঙ ওইরিঙে, সেভেটিকগী মতমদা যু পি'দ লৈরিঙে মালেম শেগক রাখল ফ্রিমিনেল ক্রিমিনেল অমগী বারীনি। মমিংনা 'মোমোন সোভারজ'। ইন্ডিয়ন মচা অমগা ডিয়েটনামিজ মমা অমগগী মচা, মপা নৌনা কায়নখিদুনা মমাদুগী নহা ওইরিবা বোয়ফ্রেম ফ্রেঞ্চ মচা অমনা য়োকপীরক্লা 'ফ্রেঞ্চ সিতিজেন' ওইনা হোরক-চাউরকখি। মশক মতোই ফজবা, অনানবা ফিজোল শেংলগা নুপীশিংবু লায়না শুমহৎপা গুম্মদা মমিং চংলি 'লেডি-কিল্লর-লুক' হায়নবা নুপীশিংনা গাওজবা শকফম অদুক চেনবতা নত্তনা 'সেরিয়েল লেডি কিল্লর' অমা ওইরকখি। লৈবাক কয়াদা নুপী হাংপগী মরাল'দা রাষ্টেদ ক্রিমিনেল' অমা ওইনা ফাবা গুমদান, মীচেন ওইনা লৈরকখিভে ১৯৭৬, ইন্ডিয়াদা ফানুদা, ১৯৯৩ ফাওবা টাইয়েল চথুদা খেঁচুদা মথঙনা লৈরকখি। মহাক্লা মীশু-ম-লাংদা থুবুবা নুপীশিংবু অয়াম্বনা, নোংচুপলোমগী বিকিনি শেংগী নুপীশিংনি। মহাক্লা হোটেল রুমশিংদা হাতোক্লগা থল্লমা নুপীশিংবু ফি-মকক (বিকিনি) শেংগী নুপীশিংনি। চইই কয় টাইয়েল চখরবা মতুংদা খঙলকখি - 'চাৰ্লস সোভারজ', ব্রেপিস্ট অমদি নংখিদি। মহাক্লা, সমুদ্র তোকবা'দা মফি-মরোল মফাং-মরাং খঙলনা নুপীশিংনা হিঞ্জি ওইনা লেনবা পুন্নিদুবু তুঙ্কচখি। রাখলদুনা লমজিংলগা চখখিবা মহাক্লা লমন খুশুগী থবকনি- মশামক্লা ফোঙদোকখি। মরু ওইবা মী (ইমপোর্টেট ওইবা) অমা ওইনবা, ফিজের্ণ-মরু ওইবা অমনি। অদুবু মপাফোইগী ফিজের্ণ'না মুংগী লমচৎ অদু উৎখোকপদি নত্তে, রাখল শেরানগুম্মসি।

লৌশিং পুঁকৈ

শিং অমসুং মোরোক চাবনা পীরিবা কান্নবশিং

নীংশিংবা থোক্তুব্বা মতমদগী মীওইবনা থোং-থাকপদা মহাউ হেনগৎহলবদগীমক শিং শীজিন্নরক্লা লাঞ্চে। চাইনাদি খুস্তানা শোকদবা চইচা ও রাংলিঙেদগী শিং অদুমক শীজিন্নরক্লা। খুস্তনী মতুং অহনবা চইচাদা আরব লঞ্জোনবশিংনা মিদল ইষ্টতগী যুরোপাত পুরকখিবা শিংবু থোং-থাকপদা মরুওইবা মচল অমা ওইনা শীজিন্নরক্লা রাফম ইংলিস রোয়াল কোর্টনা কম্পাইল তোবা কুকবুম ১৩৯০ রোমদ ময়েক শেংনা যাওরি। Zingiberaceae ফেমিলিগী মনুং চনবা শিংদা কায়রবা মিনরেল অমসুং ভিটামিন কয়ামকম যাওবা মরম্মা কেলর, হাট্টিজিক অমদি দাইবেটসি গুঙ্কথোকপা গুম্মী। ফিনুংগী হকচাংসু মপাঙ্কল কনখংহজ্জি। সেন্টর ফোর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেন্সন (সি ডি সী) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মালেমদা মী থাইদগী য়ান্না শিঙ্কিবা লায়নামিগী মনুংদা হাট্টিজিক অমদি অমনি। শিংদা ভিটামিন বি-৬, মেগনেসিয়াম অমসুং পোটাসিয়াম যাওবা মরম্মা থম্মোয়গী লায়না গুঙ্কথোকপা গুম্মী। ভিটামিন বি-৬ না হাট্টিজিক গী রিঙ্ক হহুইহজ্জি অদুগা মেগনেসিয়াম অমসুং পোটাসিয়ামনা ব্লদ প্রেসর হহুইহজ্জি। হায়রিবা কম্পাউন্ড অহুসক পুঙ্কপ যাওবা মরম্মা শিং চারবদি হাট্টিজিকগী রিঙ্ক হহুইহজ্জি।

নারবা মীওইশিংনা শিং চাবনা কায়বা ফংগনি। প্রোটোপ্লেগ্নি কৌবা হোর্মোনগুম্মা কেমিকেল মখল অমনা হকচাংগী তোঙন তোঙনবা মফমদা চীকপা-নাবগী খুদোংচাদবা মায়েক্লহজ্জি। শিং চাবনা হায়রিবা কেমিকেল অসি থিংজিন্দুনা থম্মা মরম্মা চৈনাখোল হহুইহজ্জি। অমেরিকান কেমিকেল সোসাইটিগী রিচার্চশিংনা চখখিবা ষ্টুডিগী রিপোর্ট অমনিদি নুপীং খুদিংগী চারিবা চীঞ্জাত্তা শিং অমসুং মোরোক যাওনবা মতমদা হকচাংনা কায়বা কয়ামকম ফংই। মরুওইনা ইন্সুলিটি কনখংহজ্জি অমসুং রুগ সূগর রেগুলেট হৌই। জিয়াহরান লি, গেংজুন দু অমসুং

মথোয়গা লোয়নবা রিচার্চশিংনা উচিচা চাংয়েং তোঁদুনা য়েংবদা এন্টি-বেক্টেরিয়াল, এন্টি-কার্সিনোজেনিক, এনালজেসিক অমদি এন্টি-দাইবেটসিকী মগুন চেনবা কেপসাইসিনা অনোনবা মীওইশিংদা এল ডি এল কোলেষ্টরোল হহুইহজ্জি গুম্মী। মোরোক কেপসাইসিন মরাং কায়না যাওই। মদুগীসু মথাত্তা ভিটামিন সী যাওই। তগৎ-তগৎ তেৰুপা মোরোক গ্রাম ১০০ দা ভিটামিন সী মাইফ্রোয়াম ১৪৩.৭ যাওই হায়রি। মসি নোংদা মীওইবনা মথৌ তাবা চাংগী চাদা ২৪০ নি। ভিটামিন সীনা শক্ত, উনসা অমদি অইত হকচাংগী কয়ংশিং মপেগ কায়হন্দনা থল্লমা মতেং পাংই। মোরোক যাওরিবা পোটাসিয়াম, মেগনিজ, আইরন অমদি মেগনেসিয়ামনা সোল অমসুং হাট্টিকী কীতফনা থল্লমা মতেং পাংই। নিয়াসিন, পাইরিডোক্সিন, রাইবোফ্লভিন অমদি থিয়ামিনচিংবা বি-কমপ্লেজ প্রপকী ভিটামিন মরাং কায়বা যাওবা মোরোক গ্রাম ১০০ দা নোংমগী হকচাংনা মথৌ তাবা (রেক্কেমেন্ডেদ ডেলি অলারেন্স) ভিটামিন সী (এস্কাবিন এসিড) চাদা ২৪০, ভিটামিন বি-৬ (পাইরিডোক্সিন) চাদা ৩৯, ভিটামিন এ চাদা ৩২, আইরন চাদা ১৩, ওক্সিজেন চাদা ১৪ অমসুং পোটাসিয়াম চাদা ৭ যাওই। মোরোক চাবদা শাবা ফাওরিবসি কেপসাইসিনোইদ কৌবা মচল অমা যাওননি। মসি নাতেম ফুন্বা ফনবগা লোয়ননা ষ্ট্রোক তৌরক্বদবগী গুঙ্কথোকপা গুম্মী। হেয়া কায়বা ফংনবদগীমক শিং অমসুং মোরোক পুনা চামিগদবনি হায়রি।



খোঙজং কয়া চঙশিন্দুনা লাক্কি : দি দি এ এম

ইফাল, ওক্টোবর ১৩ (এইচ এন এস) : দি দিসএবলু ডিভলপমেন্ট এনোসিসেসন মপিপু (দি দি এ এম)গী ওসি ফাওনবা দিসএবলুশিংগী য়াইফনবা পর্সন রিখ দিসএবলিটিজ এক্ট, ১৯৯৬ অমসুং রাইট টু পর্সন রিখ দিসএবলিটিজ এক্ট, ২০১৩ অসিফাওনবা ইম্প্রুভেংমেন্টে মৌই য়ান্দা মরী লেনবশিংদা মেমোরেন্দম কয়া পীশিনবগা লোয়ননা খোঙজং কয়া চঙশিন্দুনা লাক্কি হায়না দি দি এ এমগী জেনরেল সেক্রেটারি এম দি মুসুখাননা থাদেরকপা চেয়েল অমনা হেঙেচরেক্লি।

কয়া অমা অরবা মায়োক্লি। লায়না লাইচৎ অসি মায়খিবা পীননবা হোংনবদা পুম্বমকী যৌদাং চঙই এনা চৌগী ওসি ফাওনবা দিসএবলুশিংগী য়াইফনবা পর্সন রিখ দিসএবলিটিজ এক্ট, ১৯৯৬ অমসুং রাইট টু পর্সন রিখ দিসএবলিটিজ এক্ট, ২০১৩ অসিফাওনবা ইম্প্রুভেংমেন্টে মৌই য়ান্দা মরী লেনবশিংদা মেমোরেন্দম কয়া পীশিনবগা লোয়ননা খোঙজং কয়া চঙশিন্দুনা লাক্কি হায়না দি দি এ এমগী জেনরেল সেক্রেটারি এম দি মুসুখাননা থাদেরকপা চেয়েল অমনা হেঙেচরেক্লি।

ককচাং দিষ্টিক্টতা বাইক রেঞ্জি চংয়ে

ইফাল, ওক্টোবর ১৩ (এইচ এন এস) : জন অদোনাল কেপ্পেনান্গী শরুক অমা ওইনা যুট্‌ ডিভিউশিয়ন এনোসিসেসন পল্লেলনা ককচাং দিষ্টিক্ট পুলিশসী জেংবাগা লোয়ননা কোভিড-১৯ অনলোককা মরী লৈননা এস ও পিগী পাউজেল পুবা এয়েলসন বাইক রেঞ্জি অমা ওসি ককচাং দিষ্টিক্টতা চংয়ে। 'লোক ফাইট ট্রেনার টু কন্টেন্ট পেদেফিক' হায়বা থিমান কোভিড-১৯ গী লেঙল্লৈ পীরিবা এস ও পিগী পাউজেল পুদুনা চংখিবা ওসিগী বাইক রেঞ্জি অদু ককচাং দিষ্টিক্টকী এস পি ডিষ্ট্রিক্টরিয়া য়েংখোমনা পল্লেল কেথলন্ডী লমখাখি।

চুচান্দপুরদা কেপ্পেন চখাখে

ইফাল, ওক্টোবর ১৩ (এইচ এন এস) : চুচান্দপুরগী হেঙ্করিস ভেত্তা লৈবা অহনবা, অউই আর বিগী কন্সামেন্ট এল খেংখাশুগী মীংয়েং মখানা বটালিয়ন অসিগী পর্সনলেশিনা কোভিড-১৯ এপ্রোপ্রিএট বিহেবরীগী মতংদা ওসি অফু চুচান্দপুর টাউন হেঙ্করিস চংয়ে। কেপ্পেন অসি চখাখিই মীংয়েং মখানা সী ওনা এদমিনিস্ট্রি তৌন্দা অহনবা আই আর বিগী ওফিসরশিং অমদি পর্সনলেশিংবেক্রেডে-১৯ এপ্রোপ্রিএট বিহেবরির গুঞ্জ চনবা রাশক লৌখি। কেপ্পেন অসিগী শরুক অমা ওইনা তেঙন-তেঙনবা গ্রেগোলশিং ইহা নমখেল্লা বায়োশিং বালশিংদা য়েংখি।

শওমুং সঙ্গীত সমাজগী মপোক কুমওন পাঙথোক্বে

ইফাল, ওক্টোবর ১৩ (এইচ এন এস) : শওমুং সঙ্গীত সমাজগী ৫৭ শাবা ফাউন্ডেশন দেকী যৌরমগা লোয়ননা চইগী ওইবা জেনরেল বোদি মীফম সঙ্গীত সমাজগী শঙলেনদা পাঙথোক্বে হায়না শওমুং সঙ্গীত সমাজগী সেক্রেটারি এল সী অচানবনা থাদেরকপা চেয়েল অমনা ফোঙদোরক্লি।

খুদোলপোং পীত্রে

ইফাল, ওক্টোবর ১৩ (এইচ এন এস) : খৌবাল মুনিসিপাল কাউন্সিল রাঁদনসুর ১০না কনোবা মফমদা লোবা রুস টেন অমদি ব্লেভ এনজামিনেশনদা ষষ্ট্ ডিভিউশন মায় পাঙ্কক্বে মাইরোয়শিং, তোঙন-তোঙনবা হীরমনা নোনল অমদি ইন্টেনেসনগী থাভা মনা লৌরক্বা মীওইশিং অমদি কুশিংবু পুঙ্কিং যৌগৎচুনা খুদোলপোংশিং তহুগী যৌম অমা রাঁদ অসিগী কাউন্সিলর এচ য়ম্মানা শীন্দুনা খৌবাল নোংখোং কন্সাল্টিটি হোলদ পাঙথোক্বে।

ইইয়েন লানপাউ পল্লিক ওপিনিয়ন মীয়ান্না করি হায়রি, করি পান্নি

Advertisement for Hueiyen Lanpau Pollic Opinion Poll featuring Jyankumar Thakur and a photograph of a man. The text discusses the importance of opinion polls in the current political context of Manipal.

অরবা ফোঙদোরক্লি

ইফাল, ওক্টোবর ১৩ (এইচ এন এস) : ফ্রেট্রিগা ও লোকল সী পি আইগী মরু ওইরিবা কন্সাল্টি লুজিবা এম দি হিউজান হৌখিবা ওক্টোবর ৯দা লৈখিবদা লোকল কাউন্সিল অসিগী মরুক খোংখা কাউন্সিল য়াওনা পাটগী স্টেট সেক্রেটারি এল সোলিনকুমার, সেক্রেটারিয়েট মেম্বর এ লাদা অমসুং স্টেট এগজিকুটিভ মেম্বর আই তোন্দা লৈখিবদগী কেশুদা লোবা য়ুদা অরবা ফোঙদোরক্লি মীফম অমা ওক্টোবর ১১দা পাঙথোক্বে হায়না সী পি আই মপিপু স্টেট কাউন্সিলগী এসিটেটে সেক্রেটারি কে এচ সুরাডানা থাদেরকপা চেয়েল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ওসিগী রাশি ফল

Detailed horoscope for the sign Gemini (Osigi) covering various aspects of life including career, relationships, and health. Includes a small image of a zodiac sign.