থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

সঙ্কির্তন-ভাবোক শেল থাবনা চৎনবী ওইরকপা

নহান, য়ুমশকৈশা নুমিৎ - লমতাগী থাগী তরে'নি পানবা, ২০১৯, মার্চ ১৩ - তুংলমচৎ উবা (পাঞ্জি)শিংনা নৌনা য়ুমলেপ চার লিংগদবা লৈম-পিবাশিংগী লুহোং-থৌরম লেপ্পগী, অঙাংগী নাহুৎ-নারেংগী, অচৌবা য়ুম শঙ্গাবগী অফবা নুমিৎ খনবদা খ্বাইদগী ফবা নুমিৎনি খনগৎখিবশিংগী মরক্তা অমা ওইরমাল্লে। ঐঙোন্দা চেবাও মঙা ফংখি। ঐগী মরূপ, ভোট লেপকদবা অমগীদি পুন্না বার্তন কুন ফংই হায়। মার্চ ৮ অদুনা অমুক্কা হেন্না ফবা নুমিৎ ওইরমাল্লে, ঐঙোন্দফাও লুহোংবগী বার্তন ১৩ ফংখি, নাহুৎপা অমা থারগা ১৪নি। মচা হাক্তকফাওবদি, তৌবা হৌনৈ ৱারৌদে। মশুগী নাহুৎপা ফাওবা তৌশিল্লকপদুদদি থায়নগী মরূপ'তুগী মফমদা হাইফেৎ ৱারৌগে তৌরুরে - হৌজিক হৌজিক অয়ুক নুংথিল-নুমিদাং লোয়নরিবসু নত্তবা, অপোকপা/অপোকপী কায়নবগী কর্ম্মসু নত্তবনিনা চৎত্রবসু য়াই খন্দুনা, মদুমদি চৎখিদে। অমরোমদা, পেন্সনগী পীক্লবা শেনফমসিনা পোৎয়েঙ শীন্নবা কোন্নদবদুনসু চৎনিংদবগী মরম অমা ওইখিবনি। ফাইরেন থা হৌরকপদগী ঙসি ফাওবদা ফংলিবা লুহোং-কৈহোং-নাহুৎ-নারেংগী চেবাউ - মশিং অদু পন্নীংদ্রে, হায়জিন্নবা মাল্লনি - নান্থোকপা য়াদবনা অয়াম্বা। পোৎয়েং মচা (খ্বাইদগী তোনবা ওইরবা, চামঙা) য়াদবা মফম কোঙ্গায় অমা, কদায়দনো'মা চেন্দুনা থা'সিমা লোৎলুরসিরা হায়বা থাক্তু য়ৌখিবনি। ঐগী অঙাং মমা'নবু নোংমা কম্মেন্ত তৌররকখি - 'নথুন্দা থাঙনা য়ানবদা ঈ থোক্ত্রবা নহাক্লা করিগী সঙ্গ অচৌবা পাম্লুরি? ... ৱাজগে নরান খুরুম্লুরগা, ৱায় হায়রক্কনু তানিংদে ... ঙম্ননবা মায়োক্লৌ মীচেন ওইনা চেনখিনু'...।

নুমিৎ অমা-মার্চ ১১, ২০১৯ পংয়াম য়াম্না ফাংনখিদবা (মরীখক লৈখিবা) - নুমিত্তুগী লুহোংফম অমদা, শেল য়াম্না পায়বা থীকাদার ওইনা ওইনা পোলিটিসিয়ন ওইখিবা অমা থেংনৈ। ... 'তামো! য়াদ্রে হে! ঐসি মীয়াম্না কোয়চৎ চৎপা এ টি এম অমা ওইনা উরমাল্লে ... ভোটসু চহী অহুমলোম ৱাৎলি, হেন্না ফিভম শোক্ত্রিঙৈদা তোকহৌরো হায়দুনা ঈনে পীশকনা হায় ... খঙদে, মতম চারিঙৈ তোকহৌরসিরা ... ঙসিসু লুহোংবা মফম কুন থুংনবা চৎলগা য়েল্লুরিবনি ... ফাইরেন - লমতাসিদি নোংমগী বজেট লীশিং য়াঙখৈনা শীনবসিবু কোন্নদে অমা য়ৌরক্কদৌরে'...। অমা হায়রিবসি লাখনি। ঐ তাবদা ঙকখি। থাজদবসু ঙমদে, থাবসু ৱায় হায়বদুনি। ঐনা খুমখি, '... নখোয়গী থাক অদুদদি মদু করিসু কায়বা নত্তে, য়ারে হায়দুনা পীথোক্লিবনি, মদুনা শোকপা ঙমদবা ইনকম ফ্লো অমা লৈদুনা তৌরিবা খরচনি ... ঐখোয়গী থাগী পেন্সন অদুগী শরূক অনী পোৎয়েং ওইনা চৎখ্রবদি ঐখোয়দি করম হিংগনি ... মসি, ঐতগী ৱা নত্তে ইমুং খুদিংমক্তা থেংনরিবা সমস্যানি ... প্রোব্লেম অসি মীতৈ নত্তবা মণিপুরগী অতোপ্পা কম্যুনিটিশিংদা থেংনদে, ঐখোয় মশেল অমুক্তংদি খন্নহৌবা চুমগনি ... সোসল রিফোর্মেসন অমদি তঙায়ফদবা ওইরক্লে, খঙদে ঐগীসিবু ইথন্তা খঞ্জবা মীমান্নদবা ৱাখল ওইরবরা'...?

তাইনফম খঙদা শাউনীংবা অমগা ঈরোইনবা লাংতকপা পুক্নিং অসি ঐগী ৱাঙাং খুদিং তারবজাৎনি। নাগামপালগী মোনিং ৱাকিং পার্টি ময়াম অমগী ইতিনফম ওইরগা পোলিটিকেল গোসিপ তৌনফম বিহারি-চা-হোটেলদুগী সবজেক্ট অমা ওইখি - মার্চ ১৪ শগোলশেল নুমিৎ। অমসু অমসু অনীখক্তং লৈ, অমখক্তং চৎলুই অমত্তা হায়রক্তে। অদুক সিরিয়স ওইরবা, সোসল চেঞ্জ পুরক্লবগী ৱারী মরক্তুদা, ঐখোয় ময়াম মরক্তা খ্বাইদগী নহা ওইরিবা, চহী য়াঙখৈগী মথকপুদি ওইরবা অমনা হরাওনা পাউ অমা তম্লকই ... 'তামোহোইনবুদি অরুবা ইশ্যু অমা ওইনা খন্নবিরি, ননাওগী ৱাখলদদি খন্নরিবা ৱাফমসি অঙাং ওইরিঙৈ তম্লকখিবা 'হৌদোংদা কনানা শরীক থাংগনি' হায়বা উচি ৱারেপ্তু তাদুনা তোক্কদ্র - ৱাখলসিদা কন্না খলক্লিয়ে... চীন্দা অদুম ঙাঙজবগী ৱানি, চৎনবীনি হায়দুনা তামোসু ময়ামগী মতুং ইন দুনা পালাদা শেল থাবদা ভাবোক কুন-কুন্ত্রদুদসু থাবীরমগনিনে... ঙরাংদি ঐসু তাদশিং অমগী মচা লুহোংবা চৎপদা অহল য়ামদদুনা অহল শাদুনা ভাবোক মমাঙ ফম্লুরে, শঙ্গ লৈবা ইনাকখুনবা মশেল কলেজা লৈবা তান্নবদা ঐখোয় অমমমদা লুপা লীশিং অহুম চামরি হেন্না তারম্বগী ৱানি ... মসিদি য়াম' কান্নবা জাৎনি, সঙ্কির্তন ময়ায়দা লেপ্লিবা মখোয়গা ইখেন খেন্নরম্লরোই, তামোহোয়দি ফম্বা য়ারবনি ঐখোয়তবু খিত্তং নহা মাল্লিব্রা খন্না ফমদবনি, ফম্বীয়ু তামো - অচৌবা ইনকম-সপ্লিমেন্ট অমা ওইগনি' ...। ফন শাংনা ঙাংখি মহাক। ঐনা ময়ামগী চাগী পৈশা মাবু পীহল্লি। অয়ুক্কী দিসকসন সেসন'দু ফন ফজনা নুংঙাইখিব্রা খল্লি। পুম্নমক্কা সেয়র তৌনরকই। হৌজিক্তি, অহল ওইরপ তৌরবশিংসি মমাঙগী অকোয়বদা ফম্বা তান্নরক্লে। মতম অমদা ভাবক ৱাৎলম্বদু ৱাৎখিদ্রে। সোরাৎ/লুহোংবনচিংবগী ঈশৈদু তাবিনবা ৱাৎশিল্লক, পোৎয়েং পীরম্লগা সৎ সৎ চৎনখিবা/হন্নখিবগী মওং লাকপদগী বার্তন চৎপদা 'ভাবোক' হায়না থাবগী মথক্তা 'ভাবোক মমায় তাবা' হায়দুনা ফি-রোল কক্তুনা শেল খরা দক্ষিনা ওইনা য়ুম্বদুনা পীবগী চৎনবী অমা হৌদোকখিবদু মপুগী মিংখৈ শোল্লিবা, ঈশৈ শক্লিবশিং অদুগী ইন্টরেষ্ট ঙাক্লবা, তানীংদবা ঈশৈদু নমদুনা তাহন্নবগী পোথি অমা পুথোক্লরকখিবনি। মরূপ-মপাঙ-মরী-হুপ্তুনা থাবগী চৎনবী ওন্থোকখিবসি কনানা কদায়দা ইহান হান্না হৌদোকখিবনো হায়বগী রেকোর্দ থিবা ফংলোইদবা ওইরবসু, অসিগুম্বা থৌদৌ অসি হৌদোকখিবসি, ঐনা থাজজবদা ভোট লেপ্পা, এম এল এ/মন্ত্রি ওইবশিং অমদি ভোট লেপনিংবা কাঙবুশিংনা হৌদোকখিবা শোয়দনমক্কী ওইগনি - 'মহাক কনানো' তিল্লিবা মীয়ামদুনা অমনা অমদা হংনখিনবা। কলেজা তৌবা কাঙুবনা তুংইন্নরকপদগী চৎনবী ওনখিবা। ঙসিদি চৎনবীসিনা 'ঈশৈ-শকপ'গী শিনফমসিদা শীংনরক্লে। ঈশৈ শকপা তান্নরক্লনি।

লৌশিং পুক্কে

ওষ্টিওপোরোসিস ঃ শরুগী মপাঙ্গল শোন্থরকপগী লায়না

ও ষ্টিওপোরোসিস হায়বসি শরু পাথরক্তুনা দেন্সিটি হন্থরকপদগী ইরায় লায়না শরু তেক্লকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকপা অনাবা মখল অমনি। তপ্পা তপ্পা ফিভম হেঞ্জিল্লকপা লায়না অসিনা নারবা মীওইশিংগী বোন মিনরেল দেন্সিটি (বি এম দি) হন্থরকপগা লোয়ননা বোন মাইক্রোঅর্কিটেকচর শোকচিল্লকই অমসুং শরুদা য়াওবা তোঙান তোঙানবা প্রোটিনগী চাং অমদি মখলদা অহোংবা লাকই।

প্রাইমারি টাইপ ৱান, প্রাইমারি টাইপ টু অমদি সেকন্দরি হায়দুনা ওষ্টিওপোরোসিসকী মখল খরা থোক্ল খায়দোকই। থাগী খোঙকাপ লেপখ্রবা মতুং নুপীশিংদা য়াম্না তোয়না নাগনবা ওষ্টিওপোরোসিস মখল অদুবু প্রাইমারি টাইপ ৱান নৎত্রগনা পোষ্ট মেনোপোজেল ওষ্টিওপোরোসিস কৌই। প্রাইমারি টাইপ-টুনা মশাগী চহী ৭৫ হেল্লবা মীওসশিংদা নাগল্লি। লায়না অসি নুপী অমসুং নুপাদা নাবগী রেসিওনা ২ঃ১ নি।

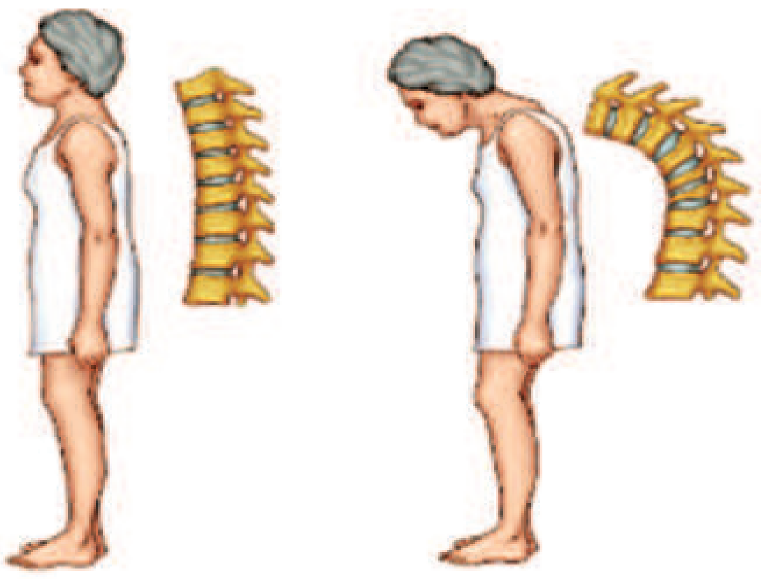
অমরোমদা সেকন্দরি ওষ্টিওপোরোসিসতি নুপা অমসুং নুপী অনীমক্তা চপ মান্ননা নারকপা য়াবগা লোয়ননা চহী মতাং অমদা হেক্তা নারকপা য়াই। ওষ্টিওপোরোসিস মখল অসি মতম শাংনা অতোপ্পা লায়না অমনা নাবদগী নৎত্রগনা গ্লুকোকের্টিকোইদকুম্বা হীদাক লাংথক মতম শাংনা চাবদগী ওইহল্লকপনি। মরম অদুনা ষ্টেরোইদ নৎত্রগনা গ্লুকোকোর্টিকোইদ ইন্দ্যুসদ ওষ্টিওপোরোসিস হায়নসু খঙনৈ।

লায়না অসিগী চপ চাবা লায়ওং অমত্তা লৈতবা তারবসু করিসু নত্তবা ইচম চম্বা থৌদোক অমদসু শরু হেক্তমক তেকপগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরকপা য়াই। অয়াম্বা মতমদা খ্বাঙ, খুজেং, খোঙজেং অমদি য়াঙলেন শরু তেকপা য়াই। ওষ্টিওপোরোসিসকী খ্বাইদগী খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মচৎসু শরু তেক্কনবা হায়বসিনি। অহল ওইরবা মীওই কয়া শরু তেকপদগী লেঙবা ওৎপা ঙমদবগী অৱাবা মায়োক্লরিবনি।

ওষ্টিওপোরোসিসনা মরম ওইরদুনা শরু তেকপা (ওষ্টিওপোরোটিক ফ্রেকচর) গী রিস্ক ফেক্টরশিংগী মনুংদা শেমদোকপা য়াবা অমসুং শেমদোকপা য়াদবা হায়না মখল অনী থোক্লা খায়দোকপা য়াই। চহী য়ামশিল্লকপদগী অহল ওইশিল্লকপা হায়বসি শেমদোকপা য়াররোইদবা রিস্ক ফেক্টরনি। নুপী ওইবিশিংদা থাগী খোঙকাপ লেপখিবদগী হোর্মোন (ইষ্ট্রোজেন) গী চাং হন্থখিবা হায়বসিসু থিংবা ঙম্লরোইদবা থৌওংনি।

ইশা ইশানা হোৎনদুনা থিংবা অমদি শেমদোকপা য়াবা রিস্ক ফেক্টরশিংদি য়ু কা হেন্না থকপা, মৈখু শিজিন্নবা, মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাদবা, হকচাংদা ভিটামিন দিগী চাং ৱাৎপা অমসুং ইশাগা চান্নদবা মওংদা হেঞ্জিন্না হকচাং শাজেন তৌবনচিংবনি। অতৈ-অতোপ্পা অরুবা অনাবা অমা লৈবদগী লেঙবা-ওৎপা ঙমদদুনা মতম শাংনা হীপচিন্দুনা অমদি ফমজিন দুনা লৈবনসু শরুগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লক্তুনা ওষ্টিওপোরোসিসকী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

কনাগুম্বা অমা ওষ্টিওপোরোসিসনা নারে হায়বা খঙনবগীদমক রেদিওগ্রাফিগী মতেং লৌবগা লোয়ননা বোন মিনরেল দেন্সিটি (বি এম দি) ওনবা মথৌ তাই। খুদোংথিনিংঙাই ওইরবা অনাবা অসিদগী মাঙজৌনননা ঙাকথোক্লবগীদমক চাবা থকপদা চেকশিনবগা লোয়ননা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌদুনা মশল কনখৎহনগদবনি অমসুং মৈখু শিজিন্নরোইদবনি।



অখঙ অহৈশিংগী মত মতুং ইন্না নুমিৎ খুদিংগী মীওই অমনা য়ামদ্রবদা কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১০০০ অমসুং ভিটামিন-দি ইন্টরনেশনেল য়ুনিট ৮০০ ফংবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। মসিনা শরু শোন্থরক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরম অদুনা নুমিৎ খুদিংগী কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন দি মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক নৎত্রগনা ফুদ সপ্লিমেন্ট চাগদবনি।

চাওখৎপা পুরকনবা ৱাখল্লোন চুংশিন্নদুনা অফবা পুথোকসি, টুরিজম চাওখৎহনসি : সমরজিৎ

ইম্ফাল, মার্চ ১৪(ঐচএনএস) :

চাওখৎপা পুরক্লবগীদমক ৱাখল্লোন চুংশিন্নদুনা অফবা কয়া পুথোকপা তাই। কম্যুনিটি বেজ টুরিজমগী মরু ওইবা খঙমিন্নবগা লোয়ননা টুরিষ্ট দেষ্টিনেসন ওইহন্নবা হোৎনসি হায়না সলাই হোল্ডিংস প্রাইভেট লিমিটেদকী চেয়রমেন কম মেনেজিং দাইরেক্টর নারেংবম সমরজিৎনা রিঙ্গুই গোট টেলেন্টকী গ্রান্দ ফিনালেগী থৌরমদা ফোঙদোকখ্রে।

উখুল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা রিঙ্গুইদা রিঙ্গুই লুইরা ফনিট কম কলচরেল ফেষ্টিভেলগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকপা থৌরমদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়ারদুনা এন সমরজিৎনা হায়খি, রিঙ্গুইদা পাঙথোক্লিবা থৌরম অসি কুমজা ২০২০ দগী ষ্টেটকী থাক্তা কম্যুনিটি খুদিংমক শরুক য়াবা অচৌবা থৌরম ওইহনসি। জপান য়াওনা লৈবাক কয়াগী মীওইশিং ইনভাইট তৌদুনা থৌরম অসিদা শরুক য়াহনবগা লোয়ননা কম্যুনিটিশিংগী ওইবা টেলেন্ট কয়া অসি উৎথোকসি। জপানদা অপুনবা শাগৎনবা হোৎনবদা কম্যুনিটি বেজ টুরিজমনা থৌদাং লৌখি। অপুনবগী শক্তম লাক্লবা মতুংদা ঈং-তপ্পা লাকপগা লোয়ননা জপানদা চাওখৎ-খোঙথাংদা য়াম্না থুনা খুমাঙ চাওশিনখি। কম্যুনিটি বেজ টুরিজমগী মরু ওইবা খঙমিন্নবগা লোয়ননা টুরিস দিষ্টিনেসন ওইহন্নবা হোৎনসি। কম্যুনিটি খুদিংমক শরুক য়াদুনা পাঙথোকপা য়াম্না অচৌবা থৌরম অমা ওইরকপা মতমদা টুরিষ্ট কয়াসু লাক্লবগী লম্বী ওইরক্কনি।

সলাইনা হীরম কয়াদা চাওখৎপা পুরক্লবগী থবক কয়া পায়খৎলক্লি। জপান, দুবাই, শিঙ্গাপোর য়াওনা লৈবাক কয়াদা বিজিনেসকী থবক চত্থরি। সলাই এগ্রো প্রদ্যক্টস লিমিটেদকী মখাদা ফ্লোর মিল, রাইস মিলনচিংবা কয়াসু লিংখৎতুনা থবক তৌরি। ইমু হায়রিবা উচেক মখল অসি হৌজিক য়োকপা হৌরে। ইমু ৪০০ হেন্না লৈরে। হেটচরি য়ুনিটসু লিংখৎলে। মসিদা মচা কোল্লবা য়ারগনি। কনাগুম্বা মসিগী ফার্ম তৌবা পাম্বা য়াওরবসু মচাশিং পীনবা থৌরাং তৌগনি। চাওখৎপা পুরক্লবগীদমক ৱাখল চুংশিন্নদুনা অফবা পুথোকসি। রিঙ্গুইদা চাওখৎ থৌরাংগী থবক পায়খৎলকবা মতমদা মফম অসোমগী দেতা পুথোকপা তাই। দেতাগী মতুং ইন্না চুন্নবা থবক কয়া পায়খৎপা চঙই হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা এক্স এম এল এ, এস কুঞ্জকিশোর, সোসল ৱার্কর সোমাতাই সৈজা, সলাইগী এদভাইজর ডা. টি ঐচ চন্দ্রমনিসু দেজদা ফমখি। থৌরম অদুদা নাৎকী ওইবা মশান্না কয়াসু উৎখি। য়েলহৌ মশান্নশিংবু য়োকখৎনবা ৱাখল্লোনগা লোয়ননা থৌরম অসি লেপ্তুনা পাঙথোরকপনি হায়রি।

থৌরম অদুদা নাৎকী ওইবা তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়া পাঙথোকখি। য়েলহৌঙৈদগী লৈরক্লবা নাৎকী ওইবা শক্তমগা লোয়ননা পাঙথোকপা থৌরম অদুদা লমদম অদোমগী মশক নাইবা মীওইশিং অমদি খুলগী অহল-লমন কয়াসু শরুক য়াখি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

অম্মসোগী নৌনা থৌ পুগদবশিং খনখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১৪(ঐচএনএস) :

ওল মণিপুর মুস্লিম ষ্টুদেন্টস ওর্গনাইজেসন (অম্মসো) হেদ ক্বার্টরগী ফাওন্দর কন্সটিট্যুএন্ট বোদি অমদি হায় লেভেল এদভাইজরশিং য়াওনা ইলেক্সন কম্মিটিগী মীওইশিংনা পীখৎলকপা রিপোর্টকী মতুং ইন্না কুপ্না খন্ন-নৈনরবা মতুংদা কুমজা ২০১৯-২০ গী ওইনা নৌনা থৌ পুগদবশিং খনখ্রে হায়না অমসো হেদ ক্বার্টরগী রিটর্নিং ওফিসর অনৱার হুশেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কুমজা ২০১৯-২০ গী ওইনা অম্মসো হেদ ক্বার্টরগী নৌনা থৌ পুনবা খল্লবশিং অদুদি প্রসিদেন্ট ওইনা শাহ নৱাজ, ভাইস প্রসিদেন্টশিং ওইনা পুশম জাবেট অমসুং নোংজাইময়ুম অস্লম, সেক্রেটরি জেনরেল ওইনা য়ুনুস আলি খুল্লাকপম, ফাইনান্স সেক্রেটরি ওইনা উমর মসুদ, ঐচ আর দি সেক্রেটরি ওইনা ইমটিয়াস খান, ইনফোর্মেসন সেক্রেটরি ওইনা শফিউল্লাহ অমসুং ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি ওইনা জকির হুশেননি। লোয়ননা মীওই ৩৩ না শাবা একাদেমি সেসন ২০১৯-২০ গী ওইনা থৌ পুনবা খনখ্রে হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১৪ (ঐচএনএস):

নোর্থ ইষ্ট জোন কলচরেল সেন্টর মিনিষ্ট্রি ওফ কলচর, গভর্নমেন্ট ওফ ইন্দিয়া অমসুং দিপার্টমেন্ট ওফ আর্ট এন্দ কলচর, গভর্নমেন্ট ওফ মণিপুরনা দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন কামজোংগা খুৎশম্ননা শীন্দুনা থা অসিগী ৬ অমসুং ৭ তা কামজোংদা নুমিৎ নিনিগী ওইবা বোর্দর এরিয়া প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে।

প্রোগ্রাম অদুদা ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা কলচরেল ট্রেদিসনশিং উৎখি। হরিয়ানা, তেলাঙ্গানা, নাগালেন্দ অমসুং অসামগী কলচরেল দান্স ক্রুপশিংগী মেম্বর ৬০ রোম্না শরুক য়াখি।

ঙরাংদগী ফ্রী হেল্থ কেম্প মখা চত্থরি : অজুকা

ইম্ফাল, মার্চ ১৪(ঐচএনএস) :

ওল জিরিবাম য়ুনাইটেদ ক্লবস এসোসিএসন (অজুকা) অমদি কৃষ্ণ দাইগ্নোষ্টিক্সা খুৎশম্নদুনা জিরিবামগী তোঙান তোঙানবা ক্লবশিংদা ফ্রী মেদিকেল টেষ্ট পাঙথোকপগী থৌরম অমা ওইনা ঙসি অয়ুক পুং ৭ তগী মৈরা ক্লব চীংদোং লৈকাইদা পাঙথোক্লি। পুন্না স্কুলগী মহৈরোয় য়াওনা মীওই ১০০ মুক্কা কেম্প অসিদা শরুক য়াখি।

কেম্প অদু অজুকাগী ভাইস প্রসিদেন্ট এম প্রেমচন্দ্রনা লুচিংলগা চত্থখিবনি। অজুকাগী ভাইস প্রসিদেন্ট প্রেমচন্দ্রনা হায়খিবদা, ফ্রী মেদিকেল কেম্প অসি পাঙথোকপগী মরু ওইবদি জিরিবামগী জি আই ফমুং ৫০ লৈবা হোস্পিটালদা কৃষ্ণ দাইগ্নোষ্টিকনা নেসনল হেল্থ মিসনগী মখাদা ফ্রীদা টেষ্ট ফংহল্লে খঙহনবগা লোয়ননা জিরিগী মীয়ামদা লায়না তিলনা য়াওব্রা য়েংবগী পান্দমদা হায়রিবা টেষ্ট কেম্প অসি অজুকানা শীঞ্জবনি। মখা তানসু জিরিগী ক্লবশিংদা পাঙথোকখিগনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোরক্লি।

HL-P/3313/24/1-23/3(Alt.)

HL-B/5147/25/1-25/2

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৫।০৩।২০১৯ ইং, ইরাই, লমতাগী ৯ নি পানবা।

মেষ: নিংবা থুংবা, লেংদবা লন লেপশিনবা ঙম্বা অমদি ইমুং-মনুং ৱাখল মান্নবা অমদি মীয়াম্না থাগৎপিবা লৈগনি। পাউ নুংঙাইতবা খরা তাগনি অদুবু লম চৎলদি অকাইবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী-নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

বৃষ: য়েক্লবা মাংখিনি, ইচং থৌবনা শেল ফংগনি, মরুপ-মপাংনা চানগনি অমদি মীয়াম লোইনরগা হেন্না নুংঙাইজবা ফংগনি। চরাংনরদি ওইজবা মাংগনি অদুনা ৱাখল ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

মিথুন: হরাওবা নুংঙাইবা ফংগনি, অহকপা লন ফংবা য়াবা নুমিৎনি, থৌনা লৈনা অফবা থবক পাংবা শোইদনা মাই পাক্কনি। পোরম য়াৎপসু হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

কর্কট: ৱাঙাং হৈয়ু, হেন্না অশা চাওগনু অমদি চরাংনদ্রদি চাদিং হন্থবা ঙমগনি। অঙম্বনা চাল্লনি, অকিবা কোক্কনি, য়েৎলম্বসু কোক্কনি, নচা ননাই ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিনরনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

সিংহ: অরুবা থবক লাইনা পাংগনি, পাউসু নুংঙাইবা তাগনি অমদি শাগৈ ফংবগী নুংঙাইবা লৈগনি। হকচাংদি চেকশিন্দবা তৌগনু, মীৱা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ।

কন্যা: ৱারৌবা অমদি খোইরাংবা থাদোকউ-নত্রদি অফবা মফম মাংগনি। পন্দুনা লৈরুবা শেল ফংবগী নুংঙাইবদি লৈগনি। অঙম তাল্লদি লন মাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নোল্লুক্লা চৎপনা য়াইফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

তুলা: ঙাংবা শকপা হৈগনি, অরং অরাক ফংগনি, হকচাং নুংঙাইবা লৈগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেং ফংগনি। থিজিনবগী কান্নবা ফংগনি। ৱাখলনা পুরদি মীপাইবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হেন্না পামশনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক: য়াম্না চেকশিনগদবা, থবক থৌওং হোংদোকপা য়াদবা অমদি অনৌবা মরুপ্তা থাজবা থম্বা য়াদবা নুমিৎনি। অরুবা থবক য়েথোকপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/চেঙ

ধনু: নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা লৈগনি অমদি পুক্নিংনা পাম্বা থৌরম পাংবদা মায় পাক্কনি। শেল-থুমগী লমদা মায় কান্নবা ফংগনি। অঙম্বনা চানবদি ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

মকর: নিংবা থুংগনি, ইমুং মনুং তান্নবা থবক পাইবদা চিংনগনু শোইদনা ওইজ ওইথক ফংগনি। লাই-গুরুনা থৌজানবীগনি, অরং অরাক ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কুম্বা: খাংবা কনবনা ফমেন ফংগদবা নুমিৎনি। হকচাংসু হেন্না নুংঙাইগনি, য়েৎনবা লৈরোই অমদি অচুম্বা ঙাক্তনা মাই পাকপা ৱাগনি। তঞ্জা খঙনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - আশা হেন্না চাওবা য়াদে।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু।

মিন: অচুম্বনা পুম্নমক ঙমগদবা অমদি মীয়ামগী মতেং ফংগদবা নুমিৎনি। ঐগী ওইবা ৱাখলনা মাংওইনগনু অমদি অনৌবা মরুপ্তা হেন্না থাজবা য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী-নিংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।