থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

অহল ওইশিল্লকপগী হোংলকপা ৱাখল - ১

লাইরিক পাবগী হৈনবীসি অফবা হৈনবী অমনি হায়বসি পূন্নমক্না য়ানরগসু চহী লৈশিল্লক্লবা, অহল হায়বদু ওইরক্লবা মতমসিদদি, কান্নফম খঙদবা হৈনবী অম'রা হায়বসি মরক মরক ৱাখলসিদা ফাওরকই। মরম'সিনা ওইবা তাই- ঐখোয়গী ইপা-ইপু-ইবেনহোয়গী মতমদা অহলশিংনা অতোপ্পা ৱাখল খন্দনা তাইবং শেন্বা মপু মাগী মিংখৈ শোন্দুনা, চন্দন-চৱা লংত্রিক লংনা থিল্লগা মালা চত্তুনা অরোইবা মীকূপ ঙাইবগী হৈনবী অমা শেল্লমখিবা।

অদুবু, মতমগী খোঙচৎ অঙকপনি। ঙরাংতা ওইরবোই নীংই, ঙসিদি হৈনবী অদু মাঙখরে। ওল্ড-এজ (অহল) হায়বা ৱাহৈসিগী মহুৎ শীন্নবা, চহী হুম্ফু হেল্লবা মীওইশিংবু 'সিনিয়র সিটিজেন' হায়বা ৱাহৈসিনা মহুৎ শীন্নবা হোৎনরক্লি। পুন্সি হায়বসি চহী হুম্ফুদগী হৌই (লাইফ ষ্টার্টস এট সিক্সতি) হায়বা ৱাহায় অমসু শেল্লক্লি। ঐখোয়না নহা ওইরিঙৈদদি 'ফোর্তি' হায়নরম্বনি। পুন্সি চূপ্পা ষ্ট্রগল তৌরুরগা মায় পাকপই মীকূপ থেংনরকখিদবা, চহী লৈশিল্লক্লবা, এক্সপরিয়েন্স'না হারবা মতমদুদা মাগী শিনফমদা মায় পাক্লকখিবা মীওই কয়াগী ৱারীনা ইন্সপাইর তৌদুনা শেল্লকখিবা ৱাহায় ওইরম্বা য়াই। 'কেন্তক্কি ফ্রাইদ চিক্কন' (কে এফ সী)গী ফাউন্দর 'কর্নেল হর্লেন্দ সেন্দর্' অচঙবা খুদম অমনি। অতোপ্পা খুদম চাংদম ওইবা য়াবা ৱারী কয়া অমসু লৈ। মতাংসিদা পঞ্জররোই। ইশামক্কী পুন্সিবু হঙ্গৎনা অমুক্তং য়েংলুরগা, অচৌবা-অফাওবা মীতৈ কয়াগী ৱারী/লাইরিক পারুরগা- 'পুন্সিসিদা ঐনা করি তৌরল্লে'? হায়বা ৱাখল অমা ফাওরক্তুনা ৱারেং অসি ইরিবনি।

পুন্সিদা লাইবক্লা তাথীবীরবা মী কয়া লৈ তাইবংসিদা, মশীং থীঙমদনা। লাইবক্লা চানবীদুনা পুন্সি পন্দোল লোমখিবা, মায় পাকপা ওইখিবা মীদি খরতনি, খূৎ থেক্তুনা পাবা য়াই। থেমজিন-ৱাহৈ কয়া অমসু শেল্লম্মী... 'মশানা মশাবু তেংবাঙজরিবা মহাক্তু ঈশ্বরনসু তেংবাঙই'... 'হোৎনবা লেপ্তবা মহাক্তুগী লম্বীদা লাইবক মাসু লেপ্তুনা লৈ'... অসিনচিংবা। 'অর্লি বর্দ'- য়াহৌ উনবা উচেক্তুবু তীন খুন্দুনা চাবা হানবগী, খোঙহৌ হানবা মীশিংনা লাইবক ফবা হেনবগী প্রমান ওইনা পীনৈ/তৌনৈ কনাগুম্বনা। খোঙহৌ হান্না থোক্লকপা তীন'দুনা, উচেক্কী মচীঞ্জাক ওইখিবা, মরাইবক থীবা ওইখিবগী থৌদোক্তুদি কনানসু ৱারীনদে। হনুথঙদা লাইরিক পাবই হৈনবী মখা চথুরুবা অসিনা ৱাখলসিদা লৈতাহন্দবদা চাউনা মতেং পাংই। নহা ওইরিঙৈ, ইহৈ ইশিন তল্লিঙৈ পারকখিবা/খঙলকখিবা লৌশিং অমদি পুন্সিসিদা থেংনরকখিবা এক্সপরিয়েন্সশিং অদুনা শেমগৎলকখিবা পূক্লিং অমসুং ৱাখলগী থাক অদু মখোঙ চেৎহন্দে। ঐহাক্লা তারু-উরুরিবা, খঙলুরিবা ময়ামসিদি করিসু নৎলমদ্রেদনা ! হায়বা অনুতাপ্পা থলহল্লি। চহী তাঙ্ককসিনা ওইগদ্রা... নুংশি-নুংওন ৱারী, রোমান্তিসিজমগী লাইরিকশিং পানীংবগী ঈখৌদুদি পোকখিদ্রে, হৌখিবা মতম্না পোকহল্লকপা ইথক-ইপোম মরক্তুদা লীৎখৎলকপা নীংশিং-শক্তম খরখক্তু নত্তনা। অতোপ্পা মখলগী লাইরিকশিং-রিলিজিয়স, স্পিরিচ্যুঅলিজম, সোসল এন্ট্রোপোলোজি, পোলিটিক্স, দ্রামাটিক লিটরেচর অমদি কলচরেল ক্রিটিসিজমগুম্বা হীরমশিং অসিদনা হেন্না পূক্লিং অসি চিংশিনখিবগুম তৌই।

হ্যুমেন ইভোল্যুসনেরি থিওরি'দা সাইন্টিফিক ওইবা মীৎয়েং নত্তবা, ফিলোজোফিকল ওইবা মীৎয়েংদা য়েংবা, অখণ্ড-অহৈশিংনা তাকপীরম্বা ৱাফমশিংদা যুম্ফম ওইদুনা ইজখিবা ৱারেংদুনা ৱাখল অমা পোকহল্লকখি- তাঙ্কক নাইবা হ্যুমেন সিভিলাইজেসনগী ইতিহাস অসিদা, দ্বাপুর এজ (দ্বাপুর যুগ)তা পোকখিবা শ্রীকৃষ্ণগুম্বা 'গুন কয়ানা লৈতেংলবা। ফেক্ত-হ্যুমেন-বিইং' অদুগী মতুংদা কলি যুগতা শায়োনখিবা কালকি-অবতার অদুদি কৃষ্ণদগী হেন্না হৈ-শিংবা, মঙোন্দই হেন্না পর্ফেক্ত ওইবা মীশক অমা ওইফম থোকপনি। কলি যুগ (মোদর্ন এজ) হৌখিবদি কুইরে, লোইখিদুনা, সাইক্লিক এজ অমদা অমদা অমুক চঙলকখরে হায়বা এক্সপর্ট ওপিনিয়ন অমসু পীনরিবনি। সত্য যুগতগী হৌখিবা সাইকল অমা ওইবনা, মপূম ফাবা কোয়না চৎপা খোঙচৎ অদুগী পন্দোল লোম্লুরগা হল্লকপা খোঙচত্তুগী অরোইবদু সত্য যুগনা ওইফম থোকপনি (কনাগুম্বা সাধু-সন্ত খরনদি, কলি যুগ লোইরগা সত্য যুগতা হল্লক্কনি হায়বসু য়াওই।

মীওইবনা অমুকখক পোকপা মপোকসিফাওবা, ক্রিয়েতর ওইরিবা ব্রহ্মামক্না পোকঙমদবা তাঙলবা মপোকনি হায়নরিবা মীওই'পোক অসিদা অনীশুবা মপোক (শায়োন/লাংওন)গী ৱা, রি-ইনকার্নেসন (অবতার) থিওরি- পূক্লিং ৱাখল অনীমক্না 'এক্সেপ্ত' তৌদে/য়ানীংদে। অদুবু, অসিগুম্বা ৱারীশিংদা য়াওরিবা 'ফিলোজোফিকল এলিমেন্ত' অদুবুদি থাগৎতবা ঙমদে থাগৎলি, ৱাখলসিবু খন্থহল্লি কয়ারক। হিন্দু-মিথোলোজিগী বিষ্ণু-অবতার তরাদুগী মনুংদা ঐনা খ্বাইদই পামজরুরবা ক্যারেক্তরসি 'কৃষ্ণ'নি। ঐখোয়না হিংলিবা মীরোলসিদা খ্বাইদই হেন্না রিলেভেন্স লৈবা, ইনফ্লুয়েন্সল ওইবা ক্যারেক্তর, শ্রীকৃষ্ণদগী হেনবা অতোপ্পা অমা লৈরমগনি থাজদে। অসুপ মপূম ফাবা, পর্ফেক্ত ওইবা ক্যারেক্তর অমা ওইনা শেমগৎলকখিবসি চহী য়াঙ্খৈ-চামা-লীশিংগী মনুংদা হেক্তা ওইরকখিবা নত্তে। চহী লিশিং মরী-মঙাগী মমাঙদগী, মীরোল কয়া অসিদা চীন্থাঙ য়ৈনা লীনরকখিবা ৱারীশিংদুদা তপ্পা তপ্পা শেমগৎলকখিবা ক্যারেক্তর অমনি 'শ্রীকৃষ্ণ'।

অচুম্বা অমসুং অরানবা অনী মূক্লবগী ৱাখৈনবা শোক্লখিবা, ধর্ম্মক্ষেত্র'নি হায়নখিবা 'মহাভারত'কী ৱারীদুসু ঐহাক্তি অৱাংবা থাক্কী 'ফিলোজোফিকল বুক' অমনি হায়না লৌগনি। য়েংনীংবা মওংদা য়েংবদা অচুম্বা ওইনতা উরগদবা, অচুম্ববু অরানবা, অরানববু অচুম্বা ওইনসু উহনবা য়াবা থৌদোক-ৱাথোক-ৱারী কয়ানা থল্লবা অচৌবা ৱারী অমনি 'মহাভারত'।

মনাও মঙাগী মীচঙদা লেপ্তুনা, য়েক্লবা দুর্যোধনগী মীচঙদা লেপখিবা, অথৌবা লাল্লোই 'কর্ন'না, পান্দব তেঙ্গোলগী মরুওইবা 'ৱার-স্ত্রেতিজিষ্ট' কৃষ্ণগী মফমদা ৱাকৎখি... 'তাইবংদা লাকপা মীকৃপ্তুমক্তদা ইমানা ঐবু লংথোকপীখিবদগী মপা-মমা মশক খঙদবা মচা অমা ওইরকখিবদুদা ঐগী ইরাল করিনো?... ক্ষেত্রিয়া-মচা নত্তে হায়দুনা অথোয়বা গুরু দ্রোনচার্যনা ঐঙোন্দা ইহৈ তন্বীখিদে, গুরু পর্শুরাম্না তন্বীরকখিবা ইহৈ-ইশিন-বিদ্যা পূম্নমক, শীজিন্নরমদাই মীকৃপ্তা কাউথোকখিনবা শাপ তৌবীরম্মী ঐঙোন্দা ক্ষেত্রিয় মচানি হায়দুনা... ঐগী তেন্না শোয়বদগী পানখিবা ষনদুগী ষনবুনসু ঐঙোন্দা অহকপা শাপ তৌরমখি... দ্রৌপদিগী শ্বয়ম্বরদুদসু ঐগী হৌরকফমবু করেম্নদুনা ঈকায়বা পী' ইতিক-ইঙম উৎহনখিদে, শ্বয়ম্বরদু য়াওহনখিদে... ঐগী ইমা কুন্তি'না ঐগী হৌরকফম তাকপীরম্বা, ঐগী মচানি হায়বীরম্বা, মহাক্কী অতোপ্পা মচাশিংগী থৱায় কন্নবগীদমক্লি, মচাদা মমাগী মীনুংশি উৎনবা নৎখিদে... ঐনা ঙসি তাইবংদা নুপা থোক্লা হিংবা ঙমজরিবা, ঈজ্জৎ-সন্মান ফংজরিবা 'দুর্যোধন'গী থৌজাল অমদি মীনুংশিগী মতেংননি... লানফমসিদা ঐহাক্লা দুর্যোধনগী মীচঙ লেপ্পা, ঐগী ওইনদি অচুম্বা খোঙথাং নত্তবরা? ঐহাক লান্দে কেসব! ঐনা লেপ্লিবসি অচুম্বগী মীচঙনি'...।

অর্জ্জুনগী ৱাহংদুদা শ্রীকৃষ্ণগী পাউখুমদুনি- ঐনা ঐবু খঙবদা অনৌবা মঙাল অমা পীখিবা।

তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিংদি কেলোরি

লৌশিং পুক্কে

কা হেন্না চাশিনবনা হকচাং নোয়বা অমদি লূম্বা হেনগৎলি

পীক্লিবা অঙাংশিংদি নুমীৎ খুদিংগী মপুং ফানা তূম্বগা লোয়ননা নুংথিলদসু ঙাইহাক-ঙাইহাক তূম্বা মথৌ তাই। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদো বোল্ডরনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি, তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিংদি কেলোরি হেন্না চাশিনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেনগৎলকই। ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা য়ুনিভর্সিটি অসিগী এলসা ম্যুলিন্সনা হায়খি, স্কুল কাবগী চহী মতাং য়ৌরক্কদৌরবা অঙাংশিং তূম্বা ৱাৎলবদি তুংগী পুন্সিদা কা-হেন্না নোয়বগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লি। তূম্বা ৱাৎলবদি কেলোরিগী চাং হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি।

মশাগী চহী ৩ অমসুং ৪ শুরবা অঙাং খরদা রিছার্চরশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা ষ্টদি তৌরম্মী। অঙাংশিংবু নুংথিল তূমহন্দবগা লোয়ননা নুমীদাং খরা থেংলপ তূমথহল্লম্মী। মতৌ অসুম্না তূম্বগী চাং ৱাৎপা অঙাংশিং কেলোরিগী চাং চাদা ২০, চিনিগী চাং চাদা ২৫ অমসুং কার্বোহাইদ্রেট চাদা ২৬ হেঞ্জিন্না চাশিনবা থেংনখি। থংনবা নুমীৎতা অঙাংশিং অদুবু মপুং ফানা তূমহনবা মতমদা চিনি, কেলোরি অমসুং কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হন্থনা চাবা থেংনখি। ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদো বোল্ডরগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার মোনিক লা বরজুৱানা হায়খি, স্কুল কাবগী চহী মতাং য়ৌরক্কদৌরবা অঙাংশিং তূম্বা ৱাৎলবদি কান্নদবা হীদাক হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই। ঙসিগী মীরোলদা অনোয়বা অমসুং মশীং হেনগৎলকপগী মরুওইবা মরমশিংগী মনুংদা মপুং ফানা তূমদবা হায়বসিসু অমনি।

রিছার্চরশিংনা মমাঙদা মালেমগী তোঙান তোঙানবা মফমদা চথখিবা ষ্টদিশিংগী রিজল্ট চাংদম্নদুনা য়েংখি। হীরম অসিগী মতাংদা এলসা ম্যুলিননা হায়খি, মীওইবনা তূম্বা ৱাৎলবদি কেলোরি, চিনি, কার্বোহাইদ্রেট অমসুং ফেট য়াওবা চীঞ্জাক হেঞ্জিন্না চাশিল্লি হায়বা ময়েক শেংনা খঙলে।

মালেমদা অনোয়বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী মতাংদা মখা তানা থিজিল্লবা মতুংদা পরদ্যু য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, সিজারিয়ন সেক্সনদা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিং তুংগী পুন্সিদা কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। ষ্টদি অদুদা শরুক য়াখিবা রিছার্চর অমন্দা ভিয়েলনা হায়খি, অঙাং অমা নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক অসি মমা অদুগী হকচাংগী ফীভম অমসুং করম্বা মওংদা অঙাং উনখিবগে হায়বদুগা নক্লবা মরী লৈনৈ। মমাগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবগা লোয়ননা থাঙ থারগা সিজারিয়ন সেক্সনদা পোকপা অঙাং ওইরবদি অঙাং অদু কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই।

অমন্দা ভিয়েল অমদি মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৭ তগী কুমজা ২০১৪ ফাওবা মমা ৫৭ অমদি মখোয়না পোকপা অঙাংশিংগী মরমদা কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। অঙাংশিং অদুনা মশাগী চহী ৫ শুরকপা ফাওবা কুপ্না য়েংশিল্লবা মতুংদা অমন্দা ভিয়েলনা হায়খি, বি এম আই ৱাংবা নুপীশিংদা থাঙ থারগা অঙাং উনবা তারবদি অঙাং অদু তুংগী পুন্সিদা কা হেন্না নোয়রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংই। মমাগী বি এম আই ৱাংবগা লোয়ননা থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংনা চহী ৫ শুরকপা মতমদা চাদা ১০ গী চাংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই।

মালেমগী ওইনা থাঙ থারগা অঙাং উনবগী চাং ৱাংখৎলকপগী মতাংদা রিছার্চরশিংনা হায়খি, মহৌশাগী ওইবা মওংদা অঙাং উনবা তারবদি অঙাং অদু মমাদা য়াওবা অফবা বেক্টেরিয়াদা এক্সপোজ তৌবা মরম্না ইম্যুন সিষ্টেমগী মপাঙ্গল কনখৎলকই। অদুবু থাঙ থারগা অঙাং উনরবদি অফবা বেক্টেরিয়াদা এক্সপোজ তৌনবগী খুদোংচাবা ফংদে। হায়রিবা বেক্টেরিয়া অদুনা অঙাংগী ইন্টেষ্টাইনদা চঙখ্রগা ইম্যুন সিষ্টেম ফগৎহনবা অমসুং মেটাবোলিজমদা মতেং পাংই। থাঙ থারগা পোকপা অঙাংশিংদি খুদোংচাবা অসি ফংদবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপগা লোয়ননা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরকই। ৱর্ল্ড হেল্‌থ ওর্গনাইজেসনগী রেকমেন্দেসন মতুংইন্না তঙাইফদবা মতাং নৎত্রগদি য়ারিবমখৈ মহৌশাগী ওইবা মওংদা (নোর্মেল দেলিভরি) অঙাং উননবা হোৎনগদবনি হায়রি। মালেমগী মফম অয়াম্বদা অনোয়বা অমদি অরূম্বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী চপ চাবা মরম খঙদোক্লবা রিছার্চরশিংনা মখা তানা থিজিল্লি।

'অমেরিকান জর্নেল ওফ পেদিয়াট্রিক্স'তা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, অনোয়বা অঙাংশিংগী ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা য়াই। মদুনা মরম ওইরগা ব্রেনদা অকায়বা থোকহনবদগী মহৈ-মশিন তম্বদা খুরৌ থাংই। ন্যুয়োর্কতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ রোচেষ্টরগী মার্ক বি লেন্দে অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা চথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, অনোয়বা অঙাংশিং হাইপরটেন্সনগী রিস্ক ৱাংবগা লোয়ননা স্লিপ এপনিয়া অমদি অতৈ তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকপা য়াই। স্লিপ এপনিয়া হায়বসি তূল্লিঙৈদা ঙাইহাক ঙাইহাক নিংশা শ্বর হোনবা লেপখিবগী থৌওংনি।

রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১০ অমদি ১৮ গী মনুংদা লৈবা অঙাং ৭৫ দা অনোয়বা অঙাংশিং বি পি ৱাংবগী রিস্ক মায়োক্লবগা লোয়ননা মহৈ-মশিন তম্বদা শোখৈ হায়বা খঙলকখিবনি। বি পি ৱাংবা অঙাংনা নীংশিংবা ঙম্বগী মতিক ময়াই ৱাৎপা মরম্না মহৈ-মশিন তম্বদা শোখবনি হায়রি। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতা যুম্ফম ওইরগা অঙাংশিংবু মহৈ-মশিন তম্বদা খুদোংচানব-গীদমক বি পি হন্থহন্নবা থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তাবরা হায়বদু চপ চানা খঙদোক্লবা হোৎনরি। তূম্বা ৱাৎপা অঙাংশিং কেলোরি, চিনি, কার্বোহাইদ্রেট অমদি ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক হেঞ্জিন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপদগী বি পি ৱাংখৎলক্তুনা মহৈ-মশিন তম্বদা শোখৈ হায়বা ৱাফম অসি হন্দক্তা 'জর্নেল ওফ পেদিয়াট্রিক্স'তসু ফোঙলকখিবনি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা যুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

তমেংলোংদা ইন্টরনেসনল দে ওফ দেমোক্রেসিগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১৫ (ঐচ এন এস) : লিগেল এৱ্যের্নেস প্রোগ্রামগী মনুং চন্না প্রিন্সিপলস ওফ দেমোক্রেসি হায়বা টোপিক্তা ঙসি দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি, তমেংলোংনা শীন্দুনা তমেংলোংগী দুইগাইলোং ভিলেজদা লৈবা পি ঐচ ঈ দি কোলোনিদা ইন্টরনেসনল দে ওফ দেমোক্রেসিগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না দি এল এস এ তমেংলোংগী সেক্রেটরি ডা. লাইশ্রম রিনানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা নেসনল লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটিগী মীৎয়েং মখাদা মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটিনা স্পোন্সর তৌদুনা পাঙথোকখিবনি। থৌরম অদুদা তমেংলোং দি এল এস এগী সেক্রেটরি ডা. লাইশ্রম রিনা, পি ঐচ ঈ দি তমেংলোংগী এসিষ্টেন্ট এঞ্জিনিয়র প্রেমসন টি পানমৈ, এদভোকেট এ জি চিংখিগোং অমদি দুইগাইলোং ভিলেজদা লৈবা পি ঐচ ঈ দি কোলোনিগী খুঞ্জাশিংসু শরুক য়াখি।

পাঙথোক্লরিবা ইন্টরনেসনল দে ওফ দেমোক্রেসি ২০২২গী থৌরম অসি ইম্পোর্টেন্স ওফ মীদিয়া ফ্রীদম টু দেমোক্রেসি, পিছ এন্দ দিলিভরিং ওন দ সষ্টেনেবল দিভেলপমেন্ট গোল্ডস হায়বা থীমদা পাঙথোকপনি। থৌরম অদুগী মনুং চন্না এদভোকেট এ জি চিংখিগোংনা প্রিন্সিপলস ওফ দেমোক্রেসিগী মতাংদা রিছোর্স পার্সন ওইনা ৱা ঙাংখি হায়রি।

নাকল অমরোমদা, নেসনল লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (এন এ এল এস এ) অমদি মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (মসলসা)গী মীৎয়েং মখাদা দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি সেনাপতিনা শীন্দুনা সেনাপতিগী সেসন্স কোর্ট কমপ্লেক্সতা ইন্টরনেসনল দে ওফ দেমোক্রেসিগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না দি এল এস এ সেনাপতিগী সেক্রেটরি মারগ্রেট নিয়াংসিমকিমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থৌরম অদুদা সেনাপতিগী চীফ জুদিসল মেজিষ্ট্রেট অসেম তরুনাকুমারীনা দেমোক্রেসি এন্দ রোল ওফ জুদিসরি হায়বা টোপিক্তা ৱা ঙাংখি। লোয়ননা থৌরম অদুদা দি এল এস এ সেনাপতিগী চ্যেরমেন এন ক্রিটিচান্দ, দি এল এস এ সেনাতিগী সেক্রেটরি মারগ্রেট নিয়াংসিমকিম, কাংপোকপীগী জুদিসল মেজিষ্ট্রেট ফর্ষ্ট ক্লাস নিঙোম্বম সোফিরানি, বার মেম্বরশিং, প্রোজিক্যুসন ষ্টাফশিং, ভি দি এফ পর্সনেলশিং অমদি কোর্টকী ষ্টাফশিং অমসুং সেনাপতি দি এল এস এগী ষ্টাফশিংসু শরুক য়াখি হায়রি।

গোল্ডন জুবিলি থৌরম হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ১৫ (ঐচ এন এস) : দি এম কোলেজ ওফ টিচর এদ্যুকেসন (দি এম সী টি ঈ) ইম্ফালনা চহী ৫০ মপুং ফারকপগী নুমীৎ নীনি চুপ্পা পাঙথোক্কদবা গোল্ডন জুবিলি থৌরম অহানবা নুমীৎকী ওইনা ঙসি মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী স্কুল ওফ এদ্যুকেসনগী দীন প্রোফেসর টি ইনাওবীনা অথোইবা মীথুং ওইদুনা হৌদোকখ্রে।

থৌরম হৌদোকপা অদুদা দি এম সী টি ঈগী প্রিন্সিপাল ডা. আর কে লোকেন্দ্রনা থৌরম মপু অমদি হিন্দী টিচর ট্রেনিং কোলেজগী প্রিন্সিপাল প্রোফেসর এন সঞ্জয়না অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি। থৌরমগী মনুং চন্না কোলেজ অসিদা প্রিন্সিপাল ওইরম্বশিং, ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী সেক্রেটরি ওইরম্বশিংদা অচম্বা খুদোল পীদুনা ঈকায়খুম্নবসু উৎখি। থৌরম অদুদা টিচর ট্রেনিশিংনা কলচরেল প্রোগ্রামসু পাঙথোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৬।০৯।২০২২ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ১১.১১ ফাওবা লাংবনগী ২১ নি পাল্লি, মতুং ২২ নি পাল্লনি।

মেষ: অশাওবা অমদি হোয়া ফবনা নরলদা মাঙহঞ্জগনি, হকচাংগীদমক চেকশিঞ্জবা ফবা নুমিৎনি। য়েৎনরম্বা কোকচবা, নক্লবশিংনা চানবীবা, মীংচৎ ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: ৱাঙাং হৈবা ৱাৎপা অমদি নথক থোংবগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈরসু লান্দবনা/লৌশিং চাওবনা ওইজ-ওইথক চাওনা ফংগনি। অনৌবা থৌরমদসু মায় পাক্কনি
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিথুন: অরাপ্পগা পুন্না পাঙমিন্নবা থবক থৌরম মায় পাক্কনি। অনৌবা মরুপ-মপাংনা থোইনা চানবীগনি, চাদিং হন্থহনবা ঙম্বা, নচা-ননাইগী য়াইফবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: মায় পাক্লে হায়দুনা নাপলদি তৌগনু অমদি অনম তানগনু-নৎত্রদি নরল মরম চাদনা মাঙগনি। থৌনা ফুদোক্লা থৌ পাঙবনা শেল-থুমগী লমদসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা পাঙবা থবক থৌরমদি লেপ্পমক মায় পাক্কনি। নীংবা মপা চাগনি, অয়েৎ-অপন লৈরম্বা কোকচগনি। ৱা য়াম্না ঙাংদবদি হেন্না ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: মরুপ-মপাংনা চানবীগনি, লৈজবা লৌশিং ফুদোক্তুনা থৌপাঙবনা খ্বাইদগী হেন্না ফগদবা নুমিৎনি। লাই-গুরুনা চানবীবা ৱাৎলি-মরম চাদনা খুৎ চাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈৱাং পুগনু-কান্নরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

তুলা: মীয়াম্না থোইনা চানবীগনি, লনসু চাওখৎকনি, মীকোক থোংনা মাঙলোমদা চঙশিনবা ঙমগনি। থাজদনা নক্লবা মীনা কল্লকপা অমদি য়েংথিবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফগৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নীঙবা থুংগনি, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, অনৌবা থৌরমদা খুৎচাও থাবা য়াগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎলি-ফিংগনু, অশাওবনা মাঙওইনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: মীচং হেনগৎকনি, ৱাখল থোক্কনি, অফবা থবক্তদি মীনা ইনশিনবা ঙায়দনা খুৎচাও থাবা য়ারগনি। য়েৎনবা/অফা অপুনগী লমদদি থিবা হুম্বা মথৌ তারি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: অফবা থবক পাঙবা, মীয়াম্না তেংবাঙনীংবা, নচা-ননাইগী লমদা হরাওজবা, থবক্কী নুংঙাইবা পাউ তাজবা নুমিৎনি। য়েক্লবনদি লান্না পাউথোকপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: ঈৱাং পুদনা অমদি নাপল থাদোক্তুনা ঈংথনা লৈবা ফগনি। নীংথিনা মতম খরা লৌরগা খন্থরগা পাঙবা থবক্তি মায় পাক্কনি। ৱানোম থৌনোম কান্নখিরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা থুংলোই- তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

মিন: লাইবক ফরনি, থৌনা লৈবনা অফবা মফম ফংলনি, য়েৎনরম্বা খরদি কোক্লনি। মীয়াম লোয়নবা, চিন য়াঙবা অমদি অরং-অরাক লৌবদি মতাং চাখিরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নীঙবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

কৈথেল নুপীশিং

থৱান