তুরেলদা ফত্তবা পোৎলমশিং থাদবা লেপ্পুনা তুরেল কনবগা লোয়ননা লোক্তাক পাৎসু কনসি : শান্তি

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৭ (ঐচএনএস): মোইরাং এ সীগী মনুংদা লৈবা তুরেলশিং লূ-নান্না থল্লসি, তুরেলদা ফত্তবা পোৎলমশিং থাদবা লেপ্পুনা তুরেল কনবগা লোয়ননা ঐখোয়গী অমত্তা ঙাইরবা লোক্তাক পাৎ কন্নবা হোৎনসি হায়না মোইরাং এ সীগী এম এল এ থোঙাম শান্তিনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি সেভ রিভরগী পাউজেল পুদুনা মোইরাং তুরেলবান দগী শ্রিবোন লৈকায় ফাওবা চৎখিবা রেল্লি অমা লমথাবগী থৌরমদা এম এল এ থোঙাম শান্তিনা ফোঙদোকখিবনি। তুরেল কনবগী পাউজেল পুবা লমথাবগী থৌরম অদুদা এম এল এ শান্তিনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেননা মণিপুরগী তুরেলশিং কনসি, লোক্তাক পাৎ লূ-নান্না থমদুনা লোক্তাক পাৎ কন্নবা হোৎনমিন্নসি হায়না চঙশিল্লিবা খোঙজং অদুবু শৌগৎপা ওইনা মোইরাং এ সীগী মনুংদা লৈবা তুরেলশিং কন্ননবা ঙসিদগী হৌনা মোইরাং তুরেলবান লৈকায়গী নুপীশিং য়াওনা লৈকায় অসিগী মীওই কয়াগা লোয়ননা তুরেল কন্নবা থৌরাং অসি মোইরাং তুরেল অসিদগী হৌদোকপনি।

তুরেলদা লেট্রিনগী আউট-লেটনচিংবা ফত্ত-হাওদি থাদবীরগনু। হৌজিক মালেমগী ওইনা ইনভাইরনমেন্টতা চাউনা অকায়বা থোক্লকপনা অঙীং-অশাগী চাং কায়রকপা, ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লরিবা অসি খরদং ওইরবসু কোক্লনবা মোইরাং এ সীগী তুরেলশিং লূ-নান্না থল্লসি। ঈশিংগী অৱাবা লৈতনবা হোৎনসি। এ সী অসিগী তুরেল মপানদা তারিবা যুমশিং অমদি লৈকায়গী মীওইশিংনা তুরেলদা ফত্তবা পোৎলমশিং থাদবা লেপ্পীয়ু। ফত্ত-হাওদিগী পোৎলমশিং তুরেলদা থাদবা অমদি লংথবা অসিনা শোকহল্লিবসি ঐখোয় মীওইবা খক্তা নত্তনা থৱায় পানবা জীব খূদিংমক্তসু চাউনা অকায়বা পীদুনা মুৎশিল্লক্লবগী অচৌবা মরম অমা ওইরি। লোয়ননা মীওইবা ঐখোয়দসু মখা কয়াগী লায়নাশিং শন্দোরক্তুনা চাউনা খুদোংচাদবা অৱাবা কয়া মায়োক্লগনি। মরম অদুনা মোইরাং তুরেলবান লৈকায়গী মীয়াম্না হৌরক্লিবা খোঙথাং অসিগুম্না এ সী অসিগী মনুংদা লৈবা মীয়াম্নসু তুরেল কন্নবা লূ-নান্না থম্নবা অসিগুম্বা খোঙথাং অসি পায়খৎলকপনি। ঙসি পাঙথোক্লিবা তুরেল শেংবগী থৌরম অসিদা মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলনা অচৌবা থৌদাং লৌবীবগীদমক কাউন্সীল অসিগী ঈ ও অমদি ষ্টাফশিংবু হায়নিংঙাই লৈতনা থাগৎচরি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

তুরেল কন্নবগী পাউজেল পুবা রেল্লি অমদি তুরেল শেংবগী পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা মোইরাং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল ৱার্দ নম্বর ফোরগী এক্স-কাউন্সীল্লর মোহিনি অমদি তুরেলবান লৈকায় ক্লব ওর্গনাইজেসনগী নহারোল কয়াসু শরুক য়াখি। ঙসিগী রেল্লি অদুদা সেভ মোইরাং রিভর, টোইলেট ৱেষ্ট ইনটু রিভর ইজ পনিসেবল অন্দর লো, ব্যুটি ওফ রিভর ইজ ব্যুটি ওফ লাইফ, দুনোট মেক রিভর য়োর দষ্টবিন হায়না থাবা তোঙান তোঙানবা প্লে কার্দ কয়া পায়খি।

কান্নরবা পাউচে অসিগী লিটরেরি ক্যুইজ থৌরমদা ফিদা ফংহনবীবগীদমক থাগৎপা ফোঙদোকচরি : হিজম অজেম

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৭ (ঐচ এন এস) : কান্নরবা পাউচে অসিগী লিটরেরি ক্যুইজ থৌরমদা ফিদা অমা ফংহনবীবগীদমক থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়না হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ ৬৩শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর হিজম অজেম (৩২) না ফোঙদোরক্লি।

পাউচে অসিগী লিটরেরি ক্যুইজ ৬৩গী ৱিন্নর ওইখ্রবা হিজম অজেম পাৎশোই পার্ট ফোরদা লৈবা হিজম মোচা অমদি হিজম ওংবী ইবেচাগী মচানুপানি। ৱিন্নর ওইখ্রবা হিজম অজেমনা পাউচে অসিদা মখা তানা ফোঙদোরকখিবদা, পাউচে অসিনা শীনবীরিবা হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ ৬৩শুবা তাঙ্কক্কী অনীরকশুবা ওইনা শরুক য়াজরকপদা ৱিন্নর ওইরকপা অসিদা য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। স্কুল তম্লিঙৈদগী হৌনা ক্যুইজ হায়বা অসিদা থৱায় য়াম্না য়াওজরকখি। হৌজিকসু ক্বেসনদুগী পাউখুমদুবু ফংনবা থিজিন্নবা হোৎনবদা নোংঙানখিবা কয়া য়াওদবসু নত্তে। মসিদা ইশাদা নুংঙাইজবা অমদি মনুং য়ৌনা খঙনিংবগী ইথিল অমসু পীখি। খঙন-চান্নবা মরুপ-মপাং অমদি মহৈরোয় কয়াদসু ইশামক্ল। হায়জদুনা মখোয়বুসু হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ অসিদা শরুক য়াহঞ্জে। ঐ ইশামক্তি ইমুং-মনুংগী প্রোব্লেমনা মরম ওইদুনা লাইরিকসু মপুং ফানা তমজবা ঙমহৌদে। লাইরিক্তি মপুং ফানা তমজনিংখি। অদুবু ইমুং-মনুংগী ওইবা অৱাবা ফীভম অদুনা ঙন্না লাইরিক তম্বা তোকখি। হিংনবগী লানফমদা নোংমগী শুজদুনা অমদি ঐগী লোয়নবীনা ফি শাদুনা ইচা অনী অমদি ইমা-বাবাগা হৌজিক হৌজিক পুন্না হিংমিন্নরি। ঐহাক্কী ইচলনুপীদি ময়ুম পানখ্রে। ঐগী হৈনবী অমা হায়রগদি পাউচে পাবা, রেদিও তাবা অসিনি। পাউচে পাবসি নুমীদাংদা ওইনা পাজে। মরমদি অয়ুক ঙন্না থবক চৎপা মরম্না পাউচে পাবগী মতম লৈতবনা থবক হল্লক্লবা মতুং নুমীদাংগী মতমদা ঙাইহাক্তং ওইরবসু পোথাবা ওইনা পাউচে পাজরিবনি।

হৌগৎলক্লিবা মহৈরোয় ইচিল-ইনাওশিংগী মফমদা হায়জ নিংবদি ইমা-বাবানা শেল চঙনা ইহৈ তমহনবীবদা পূক্নিং চঙনা হোৎনহন্নিংই। স্মোর্ট ফোনসু অয়াম্বনা পায়নরে। মহৈরোয়শিংনা স্মার্ট ফোনবু কাঙলোন চুম্না শীজিন্নরবদি খঙদবা কয়াসু খঙবা ঙম্লিবনি। গুগল ইন্টর্নেটকী মতেংনা খঙলমদবা পোৎলম কয়া খঙবা ঙম্লে। অদুবু কান্নরবা পোৎশক অসি লান্না শীজিন্নবনা অমাঙবা কয়া ওইরকপসু য়াওদবা নত্তে। মহৈরোয়শিংগীদি পূক্নিং লৌশিং ওইবা ক্যুইজগী থৌরমদা অয়াম্বা শরুক য়াহন্নিংই। মহৈরোয় অয়াম্বা অপীকপা অঙাংদগী হৌরদুনা হৌজিক্কী মতম অসিদা গেমদা ঙাওনৈ। মসিনা হৈনবী অমা ওইদুনা লাইরিক পানিংলক্তবা, মহৈদা শোয়রকপসু ওইরকপা য়াই। ইরমদম অসিদা হৌজিক হৌগৎলক্লিবা নহা কয়ানা ময়াই কাবা চীঙাক নম্বর ফোর অমদি মখল কয়াগী ময়াই কাবা চীঙাক্তা লূপ্তুনা লাইচুদুনা মমল য়াম্লবা পুন্সি কয়া পীখন্নখ্রে। নোংম-নোংমগী অসুম অসুম হেনগৎলক্লি। ঐখোয় পুম্নমক মীকপ থোক্লসি। ময়াই কাবা চীঙাক্তগী লাপথোক্লসি। তুংগী য়ুম্বীরেল ওইরক্কদৌরিবা ইনখৎলক্লিবা নহা ঐখোয় পুম্নমক্না হকচাং ফনা লৈদুনা অফবা খুন্নাই অমা শেম্বদা ঐখোয়সু শরুক য়ামিন্নসি। মীনুংশি হায়বা ৱাখল্লোন চেনমিন্নদুনা মীবু হস্থনা য়েংবীবগী হৈনবী অসি থাদোক্লসি। ঐ ইশা অমদি ঐখোয় ইমুং খক নুংঙাইরগা লোইরে হায়বগী ৱাখল থাদোকপীয়ু। অঙম-অঙম্বা মতেং পাংমিন্নদুনা পুন্না হিংমিন্নসি। ইমা-ইপা লায়ররে, মীরোল তাদ্রে হায়দুনা মীগী ইনাক খুনবা মমা-মপাদা ইমা, বাবা হায়না কৌগদরা। ঐগী নত্তবা পোৎতা ঐগী শাগুমসি। লৈজবা খরনা য়েন্ন-য়েন্নদুনা চামিন্নদুনা পেন্থোকসি।

অরোইবদা হায়জনিংবা ৱাফমদি অসিগুম্বা য়াম্না কান্নরবা ক্যুইজগী থৌরম অসিদা শরুক য়াহনবীবগীদমক হুইয়েন লানপাউ পাউচেবু ঐহাক্না ঈকায় খুম্নজবা উৎচবগা লোয়ননা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা মতম শাংনা লৈবাক মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙম্বা ওইবীয়ু হায়নসু হিজম অজেমনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ফল্লেন ফম্বাল ইরাৎতুনা লম্বোই খোংনাংখোংগী মীয়াম্না থৌনিজখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৭ (ঐচএনএস): অপোকপা মরুপ শঙলেননা শীন্দুনা অহল-লমন্না পাঙথোকপগুম অপোকপা লাইনিংগী ৯৩শুবা চহীগী মপুং ফাবা নুমীৎ লাই খূদিন লাল্লুপ অপোকপা মরুপ শঙলেন, শীংজমৈ অকাম্পাৎকী থৌশঙ মশা ওইরিবা লম্বোই খোংনাংখোংনা শীন্দুনা ফল্লেন ফম্বাল ইরাৎতুনা লম্বোই খোংনাংখোংগী মীয়াম্না অপোকপা লাইনিংগী মচা-মনাইশিংনা থৌনিরোল পাঙথোকখ্রে হায়না অপোকপা মরুপ শঙলেন, শীংজমৈ অকাম্পাৎকী থৌবুরেল অয়েকপম দিলিপ মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, ইপুরোয় অপোকপগী য়াথং মপাও মতুংইন্না লাইনিংথৌ সোরালেননা লাইয়ামগা লোয়ননা নোংমাইচিং চীংদোল য়াম্থদুনা ঈপাক ফুনজিন্দুনা তাইবং মীওইবা শেল্লবা মতুংদা লৈতা-খুন্দানবা পোইরৈ মীতৈ সনা লৈবাকসি ইহান হান্না শেমখি হায়বসি সকোক থিরেন (অথোইবা পুয়া) হৌরকপা পুয়াদা পল্লিবা অসুম্না মীতৈ ইপা-ইপুশিংনা হায়নরম্মী হায়বসি মীতৈ ঐখোয়না ঙসি ফাওবা থাজনরি। লাইনিংহল ইবুংঙোনা অচেৎপা লেঙদ্রবা ৱানি হায়না তাকপীরি। লৈবাক অসি শেল্লগা কৌব্রুগা শুপ্না লৈবাক অনীসি সোরারেননা নিংথৌরেল ওইনা পাল্লি। ইপরোইগী হুমাংমরিক কোনদগী সারোই মরুপ চোংথোকখিবদো কৌব্রু লোকচপতা খুন্দাহনখি। মপাঙ্গল কনখৎলবা মতমদা লাইয়ামগী মথক্তা অকনবা লান্দাখি হায়বনচিংবা ইপা-ইপুশিংনা তাকপী তন্বীরম্বনি হায়রি।

যুগেশ্বর ৱাইখ্বাদা কখোল্লবা *য়েন্নীং* থৌবাল অচৌবদা ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৭ (ঐচএনএস): থৌবাল অচৌবগী মল্টিপর্পজ কম্যুনিটি হোলদা ঙসি *য়েন্নীং* (২৯শুবা মশীং) ফোঙবগা লোয়ননা সমিটিগী পেত্রোন মেম্বর পদ্মশ্রী এৱার্দী ২০২৩ যুগেশ্বর ৱাইখ্বা ওকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

মণিপুর সাহিত্য সমিটি থৌবালনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা ঙসিগী *য়েন্নীং* ফোঙবা অমদি তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা মণিপুরী লেংগ্বেজ এদভাইজরি সাহিত্য একাদেমী ন্যু দেল্লীগী কনভিনর প্রোফেসর রাজেন তোইজাম্বনা অথোইবা মীথুংলেন, মণিপুর সাহিত্য সমিটি থৌবালগী প্রসিদেন্ট রিটায়র্দ ৱিং কম্মান্দর অকোইজম দেবেননা থৌরম মপু, মণিপুরী লিটরেরি সোসাইটি ইম্ফালগী প্রসিদেন্ট নোংমাইথেম কিরনকুমার, মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট মশা, ৱাংজিংগী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম রাজেন্দ্র অমদি সীৱেবসকী ভাইস প্রসিদেন্ট য়েংখোম ইন্দিরানা অখন্নবা মীথুংলেনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

য়েন্নীং ফোঙবা অমদি সমিটিগী পেত্রোন মেম্বর পদ্মশ্রী এৱার্দী ২০২৩ ফংখ্রবা গুরু ককচিংতাবম সনাথোইবা শর্ম্মবু থৌরম অদুগী মনুং চন্না তরাম্না ওকখি। লোয়ননা থৌরম অদুদা অথোইবা লেংবীরকপা মণিপুরী লেংগ্বেজ এদভাইজরি বোর্দ সাহিত্য একাদেমী ন্যু দেল্লীগী কনভিনর প্রোফেসর রাজেন তোইজাম্বনা যুগেশ্বর ৱাইখ্বাদা কখোল্লবা *য়েন্নীং* (২৯শুবা মশীং) ফোঙখিবগা লোয়ননা শৈরেং লাইরিক অসিগী মতাংদা য়েন্নীংগী এদিটরনা ৱা ঙাংখি। লোয়ননা থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা শ্রী যুগেশ্বর ৱাইখ্বানা ইবীরম্বা অখন্নবা শৈরেংশিংসু পাথোকপগা লোয়ননা শৈরেং ফোঙবা অমদি তরাম্না ওকপগী থৌরমদা শরুক য়াখিবা অখন্নবা মীথুংলেনশিংনা থৌরম অদুগা মরী লৈননা হৌজিক হৌজিক মণিপুরদা ওইরিবা সাহিত্যগী ফীভমগী মতাংদা ফোঙদোক্ল খিবগা লোয়ননা *য়েন্নীং* হায়রিবা শৈরেং অসিগী তোপ-তোপ্পা মশক অমদি মগুনশিংগী মতাংদা খন্ন-নৈনখি হায়রি।

[illegible]

[illegible]

লাইরিক য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৭ (ঐচ এন এস) : ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো)গী প্রসিদেন্ট পি ঐচ নন্দো লুৱাংনা লুচিংদুনা ঘড়ীদা লৈবা ওর্ফান হোম নির্ভনা ফাউন্দেসনদা চৎতুনা হোম অসিদা লৈরিবা অঙাংশিংগীদমক্তা মখোয়গা চান্নবা ক্লাস ৱানদগী টেন ফাওবগী লাইরিকশিং য়েন্থোকখ্রে।

লেম্না লাইরিক য়েন্থোকপগী ঘড়ীদা চৎখিবা খোঙচৎ অদুদা অমুকোগী ভাইস প্রসিদেন্ট এম এম থম্বৌ, সেক্রেটরি জেনরেল ডা. নোরেন্দ্রো থোকচোম, ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি কে সন্তোশ, এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসন এল প্রতাপ, এক্স-মেম্বর অমসু শরুক য়াখি। লেম্না লাইরিক য়েনবগী চথরিবা খোঙচৎ অসি তোঙান তোঙানবা মফমশিংদসু চথখিগনি হায়রি।

লৌশিং পুক্কে

অহিংদা অরাম খৌরাংবা ফাওরকপা

মতমদা ঐখোয়না চাবা য়াবা চিঞ্জাক খরগী মতাংদা খঙমিন্নসি

হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা অফবা চিঞ্জাক চাবা য়াম্না মথৌ তাই। হকচাং ফবনা ঐখোয় মীওইবগী খ্বাইদগী মরুওইবা লন্নি হায়না ইপা ইপুশিংনা হায়নদুনা লাক্লি। মসিমক য়াম্না চুম্বা ৱাফম অমনি। শেল ফনা য়াম্না পায়দুনসু হকচাংনবু ফৎত্রবদি মদুগী কান্নবা অমদি শেল পায়বগী নুংঙাইবা ফংদেসু হায়নরিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি। মীওইবা অমা ওইনা হিংনবা হোৎনবা মতমদা তোঙান তোঙানবা মখলগী থবক থৌরমশিং নৎত্রগা শিনফমশিং পায়রকপা য়াই। অদুবু হকচাং ফৎত্রবদি হায়রিবশিং অসি থবক ওইনা অমত্তা পাঙথোকপা ঙম্লোইদৌরিবনি। মরম অদুনা মতম পুম্বদা ঐখোয়না অফবা চিঞ্জাক চাদুনা হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি।

অমরোমদা ঐখোয়না নুমিদাংগী মতমদা চাবা থকপা অসি য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। নুমিদাংদা কেলোরিগী চাং কা হেন্না য়াওবা চিঞ্জাকশিং য়াম্না চাশিল্লোইদবনি। মরমদি মসিনা হকচাংদা মখল কয়াগী নুংঙাইতবশিং লাকহন্নবা মরম অমা ওইরক্কনি। ঐখোয়না শাজেল ফনা য়াম্না তৌদুনসু চারিবা চিঞ্জাকশিং অদু অফবা ওইদ্রবদি কান্নবা ফংবা ঙম্লোই। মদুনা হকচাং হেন্না শোকচিল্লক্লবা অচৌবা মরম অমা শোয়দনা ওইরক্কনি। মসিদা হায়নিংলিবদি ঐখোয় মীওইবনা ৱাখল নুংঙাইনা অমদি হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা অফবা চিঞ্জাক মথৌ তাই হায়বসিনি। ঐখোয়না করিগুম্বা মতমদা থবক ৱানা শুরুবা মতমদা হকচাংগী ইনর্জি কা হেন্না শিজিন্নখিবদগী থুনা অরাম খৌরাংবা ফাওরকপা থেংনৈ। মতম অদুদা চারু থক্লুবা খুদিংমক মহাও লৈ। করিগুম্বা মতমদা অহিং নোংয়াইদা তুম্লুবদগী মীকপ থোরকপা মতমদা অরাম খৌরাংবা ফাওবা ঐখোয় খুদিংমক্লা থেংনবা থৌওং অমনি। অহিংগী মতমদা অরাম খৌরাংবা ফাওরকপা মতমদা ঈশিং থকপগী চৎনবী অমা লমদম অসিদা উবা ফংই। খরা হেন্না চাওখৎপা মফমশিংদা লৈবা মীওইশিংনা অহিংগী মতমদা অরাম খৌরাংবা ফাওরকপা মতমদা অথুবা মখলগী চিঞ্জাকশিং, চোকোলেট, চীপ অমদি ঙৌথোক্লবা চিঞ্জাকশিং চাবগী চৎনবী অমা লৈ। অদুবু মসি অফবা অমদি ওইদে। মরমদি হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি কেলোরিগী শরুক চাং হেন্না য়াওই অমদি মসিনা হকচাংদা অমাঙবা কয়া থোকহল্লি। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ অহিংদা অরাম খৌরাংবা ফাওরকপা মতমদা অসিগুম্বা মখলগী চিঞ্জাকশিং অসি চারোইদবনি।

অহিংগী মতমদা ঐখোয়না অরাম খৌরাংবা ফাওরল্লবদি মতম কুইনা লীদুনা থল্লবা পোৎলমশিং চাবগী মহুত্তা ফ্রেস ওইবা পোৎলমশিং ওইনা চানবা হোৎনগদবনি। অদুবু হায়রিবা অদুসু খুদক্কী ওইনা ফংদ্রবদি মদুগী মহুৎ শিন্দুনা

ঐখোয়না করি করম্না মখলগী চিঞ্জাকশিং চাবা য়াবগে হায়বগী মতাংদা পুন্না খঙমিন্নসি।

১) সিরিয়ল্স- সিরিয়ল্স হায়রিবসি মহৌশানা ফংবা মরু-মরাং, হৱাই চেংৱাইদগী শেম্বা চানবা পোৎলম অমনি। চনান অমদি সিরিয়লস চাবনা ঐখোয়গী হকচাংদা মথৌ তাবা ফাইবরগী চাংসি ফংহনবা ঙম্মী। মরম অদুনা অয়ুক য়াহৌরকপা অমদি অহিংগী মতমদা অরাম খৌরাংবা ফাওরকপা মতমদা হায়রিবা চিঞ্জাক মখল অসি চানবা হোৎনগদবনি।

২) য়োগহর্ট- য়োগহর্ট হায়রিবা অসি শঙ্গোম অমদি শঙ্গোম মপানদগী শেম্বা চানবা পোৎশক অমনি। অহিংদা অরাম খৌরাংবা ফাওরল্লবদি য়োগহর্ট চাবা য়াম্না কান্নগনি। ঐখোয়না পাল্লবদি মদুদা বেরি মখলশিং অহেনবা মহাউ ফংনবগীদমক হাপচিনবা য়াই। য়োগহর্ট অসি কেলসিয়ম মরাং কায়না য়াওই অমদি মসি শরূ মপাঙ্গল ফনা লৈহন্নবগীদমক য়াম্না মরুওই।

৩) য়েরুম- চাক লাম্লকপা নৎত্রগা করিগুম্বা খরা চানিং থক্লিংবা ফাওরকপা মতমদা য়েরুম অসি ঐখোয়না কাউরোইদবনি।

৪) কিৱি- কিৱিদা কেলোরিগী চাং নেম্না য়াওই অমদি মসিদা য়াওরিবা সেরোটোনিন কৌবা মচল অসিনা অরাম খৌরাংবা থুনা কোকহনবদা চাওনা মতেং পাংই অমদি থুনা তুমথহনবদসু মতেং পাংই হায়রি।

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

এৱার্দকীদমক এপ্লিকেসন কৌরি

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৭ (ঐচএনএস): তরামঙাশুবা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দস ২০২৩গীদমক মণিপুরী ফিচর ফিল্মশিং, দোক্যুমেন্টরি ফিল্মশিং, সোর্ট ফিল্মশিং অমদি ম্যুজিক ভিদিওশিংনা এপ্লিকেসন থাজিল্লকপা য়ারগনি হায়না মণিপুরী ষ্টেট ফিল্ম দিভেলপমেন্ট সোসাইটি (এম এস এফ দি এস)কী সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

এৱার্দ অসিগীদমক ফিল্ম মেকরশিং, প্রদ্যুসরশিং, ফিল্ম ক্রিটিক্সশিং অমদি অইবশিংনা ওনলাইনগী খুত্থাংদা অমদি পেলেস কম্পাউন্দদা লৈবা এম এস এফ দি এস ওফিসতগী এন্ট্রি ফোর্ম ফংবীগনি। ওনলাইন অমদি ওফলাইনগী এন্ট্রি ফোর্ম থাজিনবগী মতমনা লাক্লিবা এপ্রিল ২৫ ওইগনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৮।০৪।২০২৩ ইং, লৈবাকপোকপা; নুংথিল পুং ১.২৮ ফাওবা শজিবুগী ২৮ নি পাল্লি, মতুং ২৯নি পাল্লনি।

মেষ: মতাং চানা থৌনা ফুদোকপা অমদি য়েৎপা কনবনা ওইজ-ওইথক হেন্না ফংজগদবা নুমিৎনি। ফিংবা/ৱাঙাং চেকশিন্দবনা মাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃষ: শেল থুম কান্নবা, লৌশিং চাওখৎপা, মীচঙ লৈবা, মীনা লাকচবা ঙমদবা নুমিৎনি। শকখঙদবনা হন্দুনা ঙাংবা, পাউ নুংঙাইতবা তাবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎলসু ওইজ-ওইথক ফংগনি, অরাপ্পা চৎপা কান্নগনি, অনৌবা মরুপ ফংগনি। য়েক্লবনসু মাঙহনবা ঙমদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক থোইনা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: নীংবা মপা চাবা ৱাগনি। অচুম অরান থিদোক্লগা খুৎ থাউ মদুনা খুৎলোইনা থৌপাঙজগনি। হান্নগুম মরুপশিংনদি লুনা খল্লি। হন্থবনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: চিন্দা পাউদনগনু-মিংচৎ থিগনি অমদি য়েৎনবগী কান্নবা ফংলোই। থৌনা ফুদোকপদি মতাং চাই, মরুপ মপাং লোয়নবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাইঙমদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্য: নীংবা মপা চাবা, ৱাখল নুংঙাইবা, লৌশিং চাওবনা ৱাখল তান্নবা য়াবা নুমিৎনি। অদুবু চিঞ্জাক কান্বা অমদি মহু চাউবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: ফংবা য়াবা খরা পল্লসু নীংবা খরদি থুংগনি। পাংঙমদবা থবক পাঙবগী নুংঙাইবা, য়েৎনবা খরা লৈরসু মীয়ামগা মরী ফবদি হান্নগুম লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: মীকোক থোংলনি, পাঙনীংবা থবক পাঙবগী থোইনা ইশাদা নাপল কাজৈ। অদুবু ফিংগনু, য়েক্লববু লায়থোক্কনু-অপঙবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাঙবনা হেনগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: মীনা থিনা ঙাংনবা য়াই-শাজৎ অমদি ৱাঙাং হৈয়ু। হন্থবা লোয়নবা অমদি অরাপ্পগা লৈনবা মরীদা চেকশিন্দবা তৌগনু। নচাক নরলদি চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মকর: পল্লম্বা থবক্কী পাউ নুংঙাইবা তাই, মচা-মনাইগী লমদসু পুক্নিং পেন্না নুংঙাইজৈ। নাপলনদি অমদি মীৱা থাজবনা মরুপ কায়নহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চিন য়াংগনু-ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: কনানসু লাকচবা ঙম্লোই, ইমুং মনুংগী ৱা তাদবদি তৌগনু, মীয়াম্নদি হান্নদৈ লুনা তৌই। অশাওবা হায়বসিদি অঙাওবনি-কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মীন: পুক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা অমদি ওইজবা ফংবা নুমিৎনি। চিন্দদি কনবীগনু অমদি মরুপ থাজবা হৈগনু-নরল মাঙগনি। নচা-ননাই লোয়নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।