থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ৱাহৈগী ৱাংমদা পীবা পাউজেল

অমেরিকাগী মমিং লৈরবা শৈরেংবা (লিরিসিষ্ট) 'বিং কোসবী'না ইবা ঈশৈ অমগী অহৌবা পরেংনি- 'নুংশি ৱাখলদা ঙাওরে/হায়বা অদু তাক্লবা/ ৱাহৈ দরকার লৈবরা?...' কয়াদা চুমখ্রবা! নুংশি তীন'না চীল্লবা, নুংশি ঈপাক্তা লুপ্লবা মহাক অদো, উবমক্তদা খঙই- মহাক্কী হোংলক্লিবা মওং মতৌদা। ৱারক চেৎপা মমা-মপা ওইহৌদ্রবা- শোয়রোই ইচাদো 'রোমিও-জুলিয়ত', 'লৈলা-মজনু', 'খম্বা-থোইবী'গী ৱারী'না ফিদম ৱারী খন', পুন্সিগী অতৈ চাংয়েংদা মায়থীরবা মীশক অমা ওইবদি।

ইনখৎলকপা মতমগী লাক্ল-ফানা ঙমদ্রবা পূক্নিং-ইথিলগা মায়োক্লরক্তবা কনানোনে? মায় পাল্লবা উপন্যাসকার অমগী, মীয়াম্না পাম্নরবা 'নুংশি-ৱারী' অদুগী ৱাথোক চাওবী হিরোইন, মমা-মপাগী মায়োক্তা লেপ্পা থৌনা ফবা 'হিরো'দু... অদোম ওইরম্বা থোক্লবা, অমুক্তা তিল্লাং খয়োৎনবীয়ু, ঙসিগী 'মায় পাকপৈ মীনোক নোক্লবা অদোম' অদু ওইরমগদ্রা? মসিনা ৱারী অমা ওইখ্রসনু। ঐনা অহানবদা হায়জনীংখিবদি 'নুংশিবা' হায়বসি ফোঙদোক্লবা, ৱাহৈ অমা থিরুবগী দরকার ওইদে হায়বসিনি। মতৌ অসিগুম 'ঐনা নঙবু য়েংনিংদে', 'ঐনা নঙবু তূক্কচ্চে', 'ঐনা উন্ননিংবদি নহাক্কি', 'নহাক মরুওইবা মীশক্কি', 'ঐনা নঙবু কল্লকচে (অফবরোমদা)', 'ঐনা নঙবু কল্লকই (ফত্তবা ৱাখলদা)', 'নঙনা ঙাওলিদু তনীংদ্রে', 'ঐহাক ঈশিং খৌরাংলে', 'ঐহাক চাক লাল্লে', 'ঐ তূম্নিংলে' হায়বনচিংবা হায়নবা ৱাহৈগী মথৌ তাবরনে? মীৎয়েংদা-নায়েংদা, ইঙ্গিৎতা-ঈরাংদা অসিগুম্বা পূক্নিং ইহুলশিং'সি কনাগুম্বা অমনা ইরায় লায়না ফোঙদোকই। কনাগুম্বনা ফোঙদোরকপদু ঐখোয়নসু ইরায় লায়না খঙই। ঐখোয় নুংতিগী অতোপ্পা মী অমা নৎত্রগা অমগা ৱাহৈগী ৱাংমদা পূক্নিংগা পাউ ফাওনৈ। অসিগুম্বা, ৱাহৈগী ৱাংমদা পীখিবা পাউজেলদুদি নমথাক লৌনম নত্তবা, পূক্নিংগী অশেংবা পাউজেলনি। মীওইবগী ৱাহৈদি ওইদবা-চীরোল, নমথাক-লৌনম ওইরম্বা য়াই। ৱাহৈগী লাংদা থুদুনা অৱাফমদা তাখিবসি 'শাবী-শানৌ'খক্তা নত্তে, লৌশিং লৈরবা লাইরিক হৈরবা কয়াসু মখল কয়াগী লৌনম-লাংদা থুবা য়াই। মসিদগী চেকশিনগে হায়রবদি 'শকউদবা-তাঙমদবা' পাউজেল অদু মুন্না মশক খঙবা মথৌ তাই। মসিবুনি 'নন-ভর্বেল কম্যুনিকেসন' হায়নরিবা। 'ৱাহৈনা ফোঙদবা পূক্নিংগী ৱা' খঙনবা নৈনবা হায়বসিমক পাক চাউখ্রবা হীরম অমনি। মরুওইবা খরতমক খনগত্তুনা নৈনসি। পুন্সিদা মায় পাক্লবা, কয়ামুক মরু ওইখ্রবনো য়েংবীয়ু।

অদোমগী মোমোন মীনোক্তু, কয়ামুক শক্তি লৈবগে? নোংমতসু খন্থবীখ্রবরা? নোংমগী মনুংদা মশীং খঙদনা থেংনরিবা, মায়োক্লরিবা, ৱারী শারিবা কয়াদুদা অদোমগী নোকফেৎ তৌবা চীনাবন্দুনা পীখ্রিবা পাউজেল, শেমগৎখ্রিবা চেৎলবা মরী-অদোম্না অমুক্তসু চেকশিল্লুদবা মতৌ ওইরমগনি। মোমোন মীনোক অমনা শকখঙদবা কনাবুসু শুমহৎ'ঙম্মী ইরায় লায়না। অদুবু মমল লৈবরা? স্মাইলস আর ফ্রী। য়েন্থোকপদা অদোমগী করি ময়েং তাবগে? নোকপদা অদোমগী 'ফজদবা য়াতা'দু উখিগনি ৱাবীরুনু। অউবগী থম্মোয়দা তাখ্রিবা মমিদি অদোমগী অর্থ লৈবা (এক্সপ্রেসিব ওইবা) মায়থোঙদুনি, অদোমগী লংলবা নৎত্রগা চাং মান্নদ্রবা য়াতাদু নত্তে, নীংশিংবীয়ু। মোমোন নোকথোকপদা পাম্মুবীরুনু।

অদোমগী ওফিসতা, নৎত্রগা ময়াম পুনফম (মীটিং)দা অদোমগী 'বোস' অদুনা হায়রক্লিবা 'গুদ মোর্নিং'... হায়বা ৱাহৈদুগী খোন্থোক্তুদা, ৱাহৈদুগী খুৎহায়দুদা, মায়থোঙদা তাবা মমিদুদা, লোৎপা য়াদবা ফোঙদোরক্কনি- 'মহাক্কী গুদ মোর্নিংদু তশেংনা অফবরা? হায়নৈ হায়দুনা হায়রিবরা? থম্মোয়দগী থোরকপরা?' কনাগুম্বা অমগী থোইদোকপা 'এচিভমেন্ট' অমা ফংবদা অদোম্না পীরিবা 'কনগ্রেচুলেসন', থম্মোয় শেংনা পীরিবরা? কল্লকপা অমা য়াওবরা? লোৎপা য়ারোই, খঙগনি। কনাগুম্বা (মরুপ) অমগা থেংনবদা হংনরিবা 'কমদৌরিবগে' হায়বা ৱাহং খুৎহংদু অমুক্তা নৈনবীয়ু। মায়থোঙদা লোৎপা-য়াদা' তারিবা অৱাবৈ মমিদুগী তাইওন্নবা পাউখুম 'নুংঙাইরি', চীন্দা পল্লবা মীপুম খূদিংগী ৱাহৈনি। হৌজিক্তা লম্বীদা, মমান্নবী অমদা 'নুংঙাইরি' হায়না 'তৌশিন্না-মীনোক' নোক্লগা খুল্লম্বদো, মপাম লমদম য়ৌরগা পলেম-মমানা 'কমদৌরিবগে ইবেম্মা নঙবো' হায়না হংবদদি, মমিৎ অনীদুদা ইঙা-নোংহৌগুম পি ঈহৌরক্কনি, ফুমদুনা থল্লুবা ৱারী শীংবুল লীরক্কনি। পুন্সিদা মায় পাকপা মী অমা ওইগে খল্লবা, মতম চুপ্পদা মায়থোঙ মকা লাম্না লৈবা তম্বীয়ু। অৱাবা-নুংঙাইতবা মীকুপ্তি তাইবং পুন্সিনা লৈরিমখৈ শাগোন্নরগদবনি মতম চুপ্পদা। মদুনা পুন্সিবু নমহৎপা ঙমহন্দবা অদুনি 'অচৌবা মী'। 'নুংঙাইতবা পাউ' তানীংবা কনানো? মীয়াম তীনবা মফমদা অমুক্তা হায়বীয়ু- 'হ্যর ইজ এ বেদ ন্যুজ ফোর য়ু'-। য়েংবীয়ু, কনাগী মায়থোঙ মকা লাম্বগে? অদুগা, অফবা পাউ (গুদ ন্যুজ) অমগীদমক্তি -লাংতক্লনা ঙাইগনি, মমিৎ-মনা চোইদনা। থাজবীয়ু, অচৌবা মী অমত্তনা মীয়ামদা ফত্তবা পাউ তমদবনি, মীয়ামগী কান্নবা, অফবা পাউ নত্তনা। ফত্তবা পাউদু, অফবা ওন্থোক্লবা লোন্না ৱা-তান্নগনি, মাগা নক্লবা খরতগা। নুংতি নুমীৎ খূদিংগী অফবা অনৌবা পাউ অমমম, ইমুংগী মীওইশিংদা তম্বীয়ু, ঙসি থোকখিবা পামদবা থৌদোক লোৎশিন্দুনা থম্বীখো। য়েংবীয়ু, থা খরগী মনুংদা করি অহোংবা লাকপগে!

কনাগুম্বা অমনা অফবা পাউ অমা তল্লকপগী, থবক অমা তৌবীবগী, অদোম্না হায়জরুবা ৱাফম অমা য়াবীরকপগী 'থেঙ্ক য়ু' (থাগৎচরী) হায়বা ৱাহৈসি অদোমগী চীন্দুনা নোংমদা কয়ারক হায়বগে? নৎত্রগা, অদোমদা কনানা কয়ারক হায়রকপগে? নোংমতা নীংথিনা ৱাখল তৌবীয়ু। অদুগা, অসিমসু নীংশিংবীয়ু- অদোম নোংমদা তোঙান তোঙানবা মীওই কয়াগা মায়থোঙ মকা লাম্না খুৎ শোক্লখিবগে (হেন্দশেক তৌনখিবগে)? ৱাফমসে তরাইনা লৌবীগনু। মরমদি, নোংমদা অদোম্না হায়খিবা অমদি তাখিবা 'থেঙ্ক য়ু' মশীং অমদি শোক্লখিবা 'হেন্দ শেক' মশীংনা অদোমগী 'হ্যুমেন রিলেসন' মশক তাক্লিবনি, মায় পাকপগী চাং (দিগ্রী ওফ সক্সেস) লেপ্লিবনি। খুৎ শোক্লবদা থেংনরিবা খুৎপায়দুনা ৱাহৈ চাম্মাগী মহুৎ শীনখ্রবনি। মদুগা লোয়ননা মীৎয়েং অমদি মীনোক্লা উৎলমখ্রবনি- 'অদোমবু মহাক্লা করম্বা মীশক্কি হায়না লৌবগে'। অদুগুম্না অদোমসু ইশা খঙনা নৎত্রগা খঙদনা শক্তাকখ্রবনি মঙোন্দা। মদুদি, তুং কোইনা কাউঙমদবা থম্মোয় পাউজেলনি।

অদোমগী ওফিস-শঙলেন'দা, নৎত্রগা য়ুমগী লন্নাই ওফিস'তা, নোংমগী মনুংদা মীওই কয়ানা অদোমগা উন্নবা লাকপগে? খরদি শোয়দনা লাক্লমগনি, অমগা অমগা খেৎনরবসু। হেক চঙলকপগা, শকচানদ্রিঙৈ, করি পাউজেল পীবীবগে মঙোন্দা? ৱাহৈ অমত্তসু হায়নদ্রিঙৈ, কনানো হায়বফাও খঙদ্রিঙৈ, করি পাউজেলবু পীরুনি? হংবীনিংগনি অয়াম্বনা! অদুবু, টেবলদুদা ময়েক শেংনা ৱাহৈ মঙা তরাদং, মহাক্লা উগদবা মফমদা ইদুনা থেৎপীয়ু... 'ঐনা পামজবদি অফবা তাইং অমখক্তনি, করিমত্তা পামজদে...'। য়েংবীয়ু, মদুনা মাগী ৱাখলদা খুদক্তা করি অহোংবা লাকহনবগে?

অদুগা, মহাক্লদি উদবা অদোম্নদি উগদবা, চে'দুগী অতোপ্পা মমায়দুদা অতোপ্পা ৱাহৈ খরা ইবীয়ু... 'মঙোন্দা শুপ্নগী অফবা তাইবং অমত্তা পীবীখো, করিমত্তা পীরনু...'। য়েংবীয়ু, ৱাহৈনা ফোংঙল্লরোইদবা পাউজেল কয়ানো থম্মোয় অনীদুনা ফাওনগদবা! লাক্লিবা মহাকসু, ওক্লিবা নহাকসু- অনীমক চপ মান্ননা মরুওইবা মীশক্কি, অফবা তাইবং অমা শেম্মিন্ননবা। কাউবীনু, 'নিউতন'গী অহুমশুবা লো 'এক্সন এন্দ রিএক্সন আর ওলৱেজ ইক্কেল এন্দ ওপ্পোজিৎ'। অফবা/ফত্তবা, নুংশিবা/তুক্কচ্চবা, অশাওবা/অঙ্গৈংবা... অঙ্গৈংবগী পূক্নিংনা থাদোকখিবা পাউজেলদুমক্কি, লৌশিনখিবা মহাক্লা পীথোরক্কদৌরিবা অমুক। নুংঙাইবা, য়াইফবা, চাওখৎপা হায়বদু নত্তবা, অতোপ্পা ৱাখল অমা য়োকপীরুনু কোক্তুদা। অদুগা, অদোম্না ফল্লিবা খুৎফম, চৎলিবা খুৎচৎ, য়েংলিবা মীৎয়েং, লেপ্লিবা খুৎলেপ, শেৎলিবা ফিজেৎ- মফম মতমগী মতুংইন্না খজিক খজিক্তং হোংদোক হোংজিল তৌবীয়ু। মতম চুপ্পদা নীংশিংবীয়ু- ঐহাক মরুওইবা মীশক অমনি, মীনা ঐগী অশোয়বা থিগদবগী অচেঙবা তাঞ্জা ঙাইরিবনি, তাঞ্জা অদু পীবা য়াদে। পীক্লবা ৱাখল মচাদুনা অদোমগী পুন্সিদা কয়ামুক চাউবা অহোংবা অমা লাকহনবগে! ইশা ফাওবা খঙহৌরোই, লোয়নরিবশিংনা উৎলক্কনি- নহাক কয়ামুক মরু ওইবনো?

পীক্লিবা অঙাংশিং মপুঙ ফানা

লৌশিং পুক্কে

তুমহন্নবা মমা মপা ওইবশিংনা চেকশিন্না হোৎনগদবনি

মমা মপা ওইবশিংনা পীক্লিবা মাচশিংবু য়াম্না চেকশিন্না লোয়নগদবনি। মরুওইনা চাবা থকপা অমদি তুম্বগী মতম চাং নাইনবা চেকশিন্না হোৎনগদবনি। অঙাংশিংদি নুমীৎ খুদিংগী মপুং ফানা তুম্বগা লোয়ননা নুংথিলদসু ঙাইহাক-ঙাইহাক তুম্বা মথৌ তাই। য়ু এসকী য়ুনিভর্সিটিদা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না তুম্বা ৱাৎপা অঙাংশিংদি কেলোরি হেন্না চাশিনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা অমসুং অনোয়বা হেনগৎলকই। 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 ভিয়লনা 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 ভিয়ল অমদি মহাক্কী কাঙবুনা কুমজা ২০০৭ তগী কুমজা ২০১৪ ফাওবা মমা ৫৭ অমদি মখোয়না পোকপা অঙাংশিংগী মরমদা কুপ্লা য়েংশিল্লম্মী। অঙাংশিং অদুনা মশাগী চহী ৫ শুরকপা ফাওবা কুপ্লা য়েংশিল্লবা মতুংদা অমন্দা ভিয়লনা 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 ফংগৎহনবা 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)দা অঙাং উননবা হোৎনগদবনি হায়রি। মালেমগী মফম অয়াম্বদা অনোয়বা অমদি অরূম্বা অঙাংগী মশীং হেনগৎলকপগী চপ চাবা মরম খঙদোক্লবা রিছার্চরশিংনা মখা তানা থিজিল্লি হায়নসু অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি।

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

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৫৫গী ৱিন্নর য়ুম্নাম ইবোচৌবনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১৮ (ঐচএনএস) :

হুইয়েন লানপাউ পাউচেনা লেপ্পা লৈতনা চৎথরকপা লিটরেরি ক্যুইজগী ৫৫শুবা তাঙ্কক্কী ওইনা হাওরৈবী মখা লৈকায়দা লৈবা য়ুম্নাম ইবোচৌবনা ওইখ্রে।

লিটরেরি ক্যুইজগী ৫৫শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর ওইখ্রবা মণিপুরী লোলবু তাকপী তম্বীবগী থবকসু তৌরিবা য়ুম্নাম ইবোচৌবনা পাউচে অসিদা ৱিন্নর ওইরকপগী হরাও নুংঙাইবা ফোঙদোকপগা লোয়ননা মহাক্কী ৱাখল্লোন্দা হায়খি, লমদম অসিগী ফোঙলিবা পাউচেশিংগী মনুংদা ঐহাক্কী ওইনদি খ্বাইদগী পামজবা অসি হুইয়েন লানপাউনি। লিটরেরিবু পামজবা হৌরক্লিবা নহারোলশিংগীদমক হুইয়েন লানপাউনা চহী লিশাং শিৎনা লিটরেরি ক্যুইজগী সেরিজ অমা থা অমগী মনুংদা অনীরক পাঙথোক্লিবা অসি য়াম্না ফৈ হায়না লৌই। ক্যুইজ অমা শরুক য়াবা মতমদা ঐখোয়দা থিজিনহন্নিংবা, খঙহন্নিংবা অমদি লাইরিক পানিংবগী ৱাখল্লোন ফাওহন্দুনা মালেমদা অমদি খুন্নাইদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোকশিংগী মরমদা খরদং ওইরবসু নৈনজবা অমদি খঙজনবগী তাঞ্জা অমা পীবী। ক্যুইজনা মরুওইনা ঐখোয়দা মচঙ ওইবা অহান অকোনদা নত্তনা কদায়দা, কৈদৌঙৈ, কনানা হায়বা থিদোকপদুসু কান্নহল্লি। ইশম শম্মা হায়রবদা মালেম (আর্থ) অসি ইকোয় কোয়, মতুম তায় হায়বসি ক্যুইজনা খুদম ওইবা য়াই। হৌখিবা চহী ২০/২৫গী মমাঙদা ক্যুইজগী অকনবা ঈহৌ লৈরম্মী হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মসিগী মরম হায়ববু ক্যুইজগী থৌরমবু পূক্নিং থৌগৎপীবা, সেক্সন খূদিংমক্কী মীপুম খূদিংমক্লা অরাপ্পা, অনকপা থিদনা ক্যুইজনিবু হায়রবদি ঙাওজবা মীওই কয়ামরুম লৈরম্মী। ঐহাক্লা হকথেংননা ক্যুইজগী থৌরমদা থৱায় হকচাং য়াওনা শরুক য়াজরুবশিংদি ওল ইন্দিয়া রেদিও ইম্ফালগী নহারোল খোঞ্জেলগী থা অমগী অরোইবা নোংমাইজিং, দুরদর্শন কেন্দ্র ইম্ফালদা মহৈরোয়শিংদা ক্যুইজনচিংবা য়াওজরুবদগী হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ সেরিজ অসিনা তোপ তোপ্পা মখল অমা ওইনা মণিপুরী খোরিরোলগী পুৱারী অমসুং মসিগী তোপ তোপ্পা মহাও অমা লৈবাক মীয়ামদা পীবীরে হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

পেলেস কম্পাউন্দগী আর্ট গেলেরিদা গুরুময়ুম অক্সেকুমারগী সোলো এগজিবিসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১৮ (ঐচএনএস) :

পেলেস কম্পাউন্দদা লৈবা দিপার্টমেন্ট ওফ আর্ট এন্দ কলচরগী আর্ট গেলেরিদা লমদম অসিগী শক্লাইরবা কার্টুনিষ্ট গুরুময়ুম অক্সেকুমার শর্মাগী নৌনা পুথোকপা ১৯৫০গী অখন্নবা নীংশিংনিংঙাই ওইবা মমিশিংদা য়ুম্ফম ওইবা সোলো এগজিবিসনগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে।

সোলো এগজিবিসন অসিদা ১৯৫০গী মমাঙদা অমদি ১৯৪০গী মতুংদা ওইখিবা ফীভমশিংগী মতাংদা য়েকপা লাইশিং য়াওরি। এগজিবিসন অসিদা য়াওরিবা ফোটোশিং অসিদা নম্বুল তুরেলদগী ইচম চম্বা লৈবাক্কী চফুদা ঈশিং শোক্তুনা পুরকপগী ফজরবা মমিশিং য়াওরি। মসিদা নত্তনা তোঙান তোঙানবা মতম অদুগী তাঙনা উবা ফংলবা ফজরবা মহৌশাগী ওইবা অমদি থৌদোক ৱাথোকশিংগা মরী লৈনবা মমিশিং য়াওরি। লোয়ননা ১৯৬৮গী মতমদা খ্বাইরম্বন্দ ইমা কৈথেলগী ওইরম্বা ফীভমশিং অদুবুসু য়াম্না ফজনা ওইল কেনবাসতা য়েক্তুনা নীংথিরবা মমি কয়াগা লোয়ননা কৈথেল অসিদা বোরা য়োনবী নুপীশিংগী অয়েকপা মমি অমদি নম্বুল তুরেলদা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগী তারিবা ফজরবা মমিশিং য়েকপা মমিশিং এগজিবিসন অসিদা য়াওরি। লোয়ননা ফৈদাবুংদা পাঙথোকখিবা অহানবা পেট্রিওটস দে ওগষ্ট ১৩গী থৌরম পাঙথোকখিবগী ফোটোসু য়াওরি।

লোয়ননা ১৯৫২গী মতমদা অশং-অমান্তনা থল্লবা নুংশিৎ-নুংশা শেংলবা মতম অদুগী পোলো গ্রাউন্দগী মমিসু য়াওরি। এগজিবিসন অসিদা অক্সেকুমারনা পুথোক্লিবা মমিশিং অসিনা ফজরবা ৱারী কয়া অমবু অমুক হন্না নীংশিংহনবগা লোয়ননা ১৯৫৪দা নম্বুল তুরেলদা পাঙথোকখিবা হিয়াং তান্নবগী মমিশিংসু য়াওরি হায়রি।

প্রাইজ য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১৮ (ঐচ এন এস) :

ইমাগী লৈকোল গ্রুপনা অহানবা ওইনা শীনবা নিংঙোল অমদি পিবা ওনলাইন ফোটো কন্টেষ্ট চহীসিগী হৌখিবা দিসেম্বর ৩দগী ৮ ফাওবা পাঙথোকখ্রবা মতুং ঙসি দিসেম্বর ১৮, নোংমাইজিং নুমীৎকী অয়ুক পুং ১১ তাবা মতমদা মণিপুর প্রেস ক্লব ইম্ফালদা মনা য়েন্থোকপগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না ইমাগী লৈকোল গ্রুপ মণিপুরগী দল্লিয়ু গোজেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চাংদম্নবা অদুদা অহানবা মনা তাখ্রবা মীওইদা লুপা লিশিং ৩, অনীশুবা পোজিসন তাখ্রবা মীওইদা লুপা লিশিং ২ অমদি অহুমশুবা পোজিসন তাখ্রবা মীওইদা লুপা লিশিং ১ গা লোয়ননা সর্টিফিকেটশিংসু য়েন্থোকখি। লোয়ননা চাংদম্নবা অসিদগী ৪দগী ১০ ফাওবা খনগৎতুনা অখন্নবা কন্সোলেসন প্রাইজ ওইনা লুপা ৫০০ অমদি সর্টিফিকেটশিংসু য়েন্থোক্তুনা ইমাগী লৈকোল গ্রুপনা অহানবা ওইনা শীনখিবা নিংঙোল অমদি পিবা ওনলাইন ফোটো কন্টেষ্টতা শরুক য়াখিবশিংদা পূক্নিং থৌগৎখি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারি।

মীওইবগী রাইট ঙাকপা ঙমদ্রবা য়ু এন ও ময়া য়াওদ্রবা কৈগা পাঞ্খক ওইরে ইন্টরনেসনল হ্যুমেন রাইটস দে দিসেম্বর ১০ হরাও কুম্মৈ নত্তে : শামুঙৌ

ইম্ফাল, দিসেম্বর ১৮ (ঐচ এন এস) :

মীওইবগী রাইট ঙাকপা ঙমদ্রবা য়ু এন ও ময়া য়াওদ্রবা কৈগা পাঞ্খক ওইরে ইন্টরনেসনল হ্যুমেন রাইটস দে দিসেম্বর ১০ হরাও কুম্মৈ নত্তে। মীওইবগী রাইট ঙাকপদা য়ু এন ওফ চার্টর মেম্বর ষ্টেট ১৯৪না ঙাকফম থোকই হায়না মণিপুর পিপলস দেমোক্রেটিক ফ্রন্ট (এম পি দি এফ) কী সেক্রেটরি সাপম শামুঙৌনা ফোঙদোকখ্রে।

ইম্ফালগী মেজোর খুলদা লৈবা মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা মহাক্লা মখা তারদুনা হায়খি, য়ুনাইটেদ নেসন্স ওর্গনাইজেসন (য়ু এন ও) গী জেনরেল এসেমব্লীনা ৱারেপ লৌদুনা চৎনহনখিবা য়ুনিভর্সেল দিক্লারেসন ওফ হ্যুমেন রাইটস দিসেম্বর ১০, ১৯৪৮ নুমীৎ অসিবু ইন্টরনেসনল হ্যুমেন রাইটস দে হায়দুনা মালেমগী লৈরিবা য়ু এন ওগী মেম্বর ষ্টেট লৈবাক ১৯৪না চহী খূদিংগী ওবজার্ভ তৌদুনা লাক্লি। মতুংদসু তৌরকখিগনি। মতাং অসিদা লাক্লিবা ৱাহংদি য়ু এন ওগী জেনরেল এসেমব্লীনা য়ুনিভর্সেল দিক্লারেসন ওফ হ্যুমেন রাইটসকী ৱারেপ লৌখিবসি কুমজা ১৯৪৮গী দিসেম্বর ১০দনি। লোয়ননা চৎনখিবসু নুমীৎ অসিদগীনি। হৌজিক চৎনখিবা চহী ৭৪ শুরে। চহী ৭৪ অসিদা য়ু এন ওগী মেম্বর ষ্টেট ওইরিবা লৈবাকশিংদা থোক্লিবা তমথিরবা হ্যুমেন রাইটস ভাইওলেসন তৌরকপা য়ু এন ওনা চপ চাবা এক্সন লৌবা ঙমখিদবা নৎত্রগা ঙমদবা অসিমক য়াম্না লাইবক থীবা অমনি। ম্যান্মার, অফঘানিষ্টান, ইরান, ইরাক, লিভিয়ানচিংবা লৈবাকশিংদা থোকখিবা, রসিয়ানা য়ুক্রেনদা লান তাশিন্দুনা য়ুক্রেনগী মীচম-মীয়াম কয়া হাৎলিবা অসিদা হ্যুমেন রাইটস ভাইওলেসন চাউনা তৌই হায়রোইদবগী মরম লৈতে হায়খি।

মসিদা য়ু এন ওনা করিসু তৌবা ঙমদবা অসিমক য়ু এন ও জেনরেল এসেমব্লীনা এদোপ তৌখিবা য়ুনিভর্সেল দিক্লারেসন ওফ হ্যুমেন রাইটস কুমজা ১৯৪৮গী দিসেম্বর ১০ অসিগী ৱাহন্থোক করিনো। য়ু এন ওগী মেম্বর ষ্টেট ওইরিবা লৈবাক ১৯৪না দ য়ুনিভর্সেল দিক্লারেসনগী ১দগী ৩০ ফাওবা লৈরিবা আর্টিকলশিং খোঙ্গোয়নরে। ম্যান্মারদা জুন্তা গভর্ণমেন্টনা মহৈরোয় য়াওনা মীচম কয়া হাৎলবা ফাওবদা য়ু এন ওনা য়েংদুনা লৈরি। রসিয়ানা য়ুক্রেনদা লান্দাদুনা মীচম কয়া হাৎপা ফাওবদা য়ু এন ও করি তৌদুনা লৈরি। মসিরা য়ু এন ওগী য়ুনিভর্সেল দিক্লারেসন ওফ হ্যুমেন রাইটস হায়বদু। পৱার পায়বা লৈবাক্লা অশোনবা লৈবাক্তা লান্দাশিন্দুনা মীচম হাৎলিবা অসিরা। চহী অসিগী দিসেম্বর ১০ য়ুনিভর্সেল দিক্লারেসন ওফ হ্যুমেন রাইটস, ইন্টরনেসনল হ্যুমেন রাইটস দে ওফ সেলেব্রেসন পাঙথোকপা অদুখক্তরা য়ু এন ওনা পাল্লিবা। য়ু এন ওগী মেম্বর ষ্টেট ওইরিবা লৈবাক ১৯৪না মাগী মাগী লৈবাক্তুদা লৈরিবা মীওইবশিংগী রাইট ঙাকপা ঙমদ্রবা নৎত্রগা ঙাক্ত্রবা অদুগা অমুকসু অশোনবা লৈবাকশিংদা অকনবা লৈবাকশিংনা লান্দাদুনা মীচম হাৎলিবা মেম্বর ষ্টেটশিংনা, হ্যুমেন রাইটস খঙদবা জাৎলানা হায়না য়ু এন ওদা হংলি। করিগীদমক য়ু এন ও শেম্লিবনো। মালেমগী অহানবা লাঞ্জাওদা চাউরাক্লা মীওই মিলিয়ন ১০ রোম শিখি। অদুগা সেকেন্দ ৱর্ল্ড ৱারদনা চাউরাক্লা মীওই মিলিয়ন ৫০ শিখি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অদুদা মণিপুর পিপলস দেমোক্রেটিক ফ্রন্টকী ৱিমেন ৱিংগী জেনরেল সেক্রেটরি এস ইচন অমদি ফ্রন্ট অসিগী ট্রেজরর এম নাওবনচিংবসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৯।১২।২০২২ ইং, নিংথৌকাবা;
পোইনুগী ২৬নি পানবা।

মেষ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা, অয়েৎপা লৈরম্বা কোকচদুনা থবক পাঙবা অমদি লন চঙবা য়াবা নুমিৎনি। অশাওবা ৱাঙাংনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

বৃষ: নীংবা মপা চারনি, অচুম্বনা কান্নবা ফংবা হেনগনি, মীগা ৱাখল তান্নদবা লৈরসু তানাথোকপা য়াগনি। হান্নগুম অঙম্বনা য়েৎপা খরদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: শকখঙদবা নৎত্রগা অরাপ্পগী মতেং ফংগনি, লম চৎপা কান্নগনি। য়েক্লবা পাঙ্গলবা অমদি মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈ-নোল্লুক্লা চৎখো।
লৈশা পাখংশিংগী- নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

কর্কট: পাইরক্কী লৌশিং চাওবা, অকিবা লৈরম্বা কোকচবা অমদি নচা-ননাইগী লমদা য়াম্না চাওখৎপা নুমিৎনি। মরম চাদনদি খুৎ চাওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- হামু হামুনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

সিংহ: ফংবা য়াবা পোরম শীনবা হৈতবনা মাঙগনি-অখঙ অহৈ তান্নৌ। লাইবক ফবনা শেন্দোংদি লৈ, য়ুমগী ৱা লুম্না লৌবনা হেন্না চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: মীতোপ্না ইনশিনবা লৌবা মতাং চারোই, নাপলনা কায়নহনগনি, ফত্তবা হৈনবী পাল্লক্কনি। লাই-গুরুনদি চাল্লি, মীগী মতেং খরা লাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চিংনবা পোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: হরাওবা নুংঙাইজবা, নীংবা মপা চাবা, মীনা লাকচবসু ঙমদবা অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল থুম ফংবা য়াবা নুমিৎনি। মীয়ামগী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: থবক থৌরম খুদিংমক নীংবদুমক ওইথোকউ হায়বদি য়ারোই-য়াকা য়েংনা খুৎ থাও। মরুপ অমদি ইমুং মনুংগী ৱা তাবদি কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

ধনু: শেল থুম অমদি মীচঙ খোম্বদা চাওনা মায় পাক্কনি। হান্নগুম্না অরাপ্পগী মীগা মরী ফবা ৱাৎকনি। মীয়াম্না পাম্নবা থবক্তমক পাঙনবা তৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: থবক পাঙগনি, ৱাখল নুংঙাইজৈ অমদি ইমুং তান্নরগা পাঙবা থবকশিং শোয়দনা মায় পাক্কনি। ঈরাং পুবা, অনম তানবনা চাদিং হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

কুম্ভ: অশাওবনা মাঙজবা, চরাঙনরদি নথক থোংবগী খোন্থি চাবা নুমিৎনি। নীংহন্নবদি তৌগনু, ইমুং মনুংগী ৱা তাও, মীনদি লাকচবা ঙল্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক লৈতে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মিন: নচাক নরল থৌনা লৈরদি চাওখৎকনি, পাংঙমদবা থবক লায়না পাঙগনি, চাদিং হন্থহনবা ঙমগনি, শেলসু চঙগনি। লল্লোনবদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।