থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ফাইনান্সল ফ্রীদম

‘থৌদোকসিগী মতুংদা এয়র-হোষ্টেস অসিনা মহাক্কী থবক থাদোকখি’... কেপসন অসি কোট তৌরদুনা গুগলগী খূত্থাংদা পাউ অমা পাখি, ঙসি মঙা-তরানিগী মমাঙদা। পাউদুদি করিসু নত্তে ফ্লাইট এটেন্দেন্ট অদুনা হোং কোং তম্না পাইরিবা ফ্লাইট অদুগী মনুংদা তোংলম্বা পেসেঞ্জর অমনা মোবাইল ফোন মেত্তুনা গেম শান্নরম্বা উবদা ৱারী শারুবনি। ফ্লাইট মনুংদা মোবাইল ফোন শীজিন্নদনবা ৱার্নিং অমা তৌরুবনি। ভিদিও গেম নত্তবা, ওন-লাইন-গেমব্লিং ওইরম্বনি। শেল ইচঙ চঙদনা মিল্লিয়ন দোল্লর ফংনবা লম্বী অমনি খঙলকপদগী মাসু য়াওশিল্লুবদা খুদক্তা ক্রোরপতি ওইখিবগী ৱারীনি। মোবাইল-মেসেজ অদু থাজখিদে। বেঙ্ক-এক্কাউন্ট-বেলান্স চ্যেক তৌরুবদা চুল্লম্বদগী খোঙচৎতুদই হল্লক্লগা, লেমজনীংঙাই থবকনি খন্না তৌরম্বা থবক্তু তোকথোকখিবই ৱারীনি। অচুম্বরা? শেমজিনবরা? খঙদবা ৱারীসিগুম্বা অমসু মতম খরগী মমাঙদা থেংনখি। মণিপুরগী ৱারীনি হায়, মপান্দা থবক তৌদুনা লৈখিবা মপুরোইবা খঙহন্দনা, মণিপুরদা লৈহৌবা নুপী (নেপালি) দুনা ওন-লাইন-লোট্টরি য়াওদুনা শান্নরুবদা ফংলকপা শেনফম অদু বেঙ্ক’তগী লৌথোক্তুনা, মপুরোয়বদসু হায়দোক্তুনা শুম থম্মী হায়। কোভিদ-১৯গী লোকদাউন মনুংদা নুপাদুনা থবক তৌরিবা কম্পনিদুগী মেনেজমেন্ট’না থবক লৌথোকপীরক্তুনা নুপাদু ময়ূমদা হল্লকখি। হিংনবগী অতোপ্পা লম্বী অমসু থিহৌদ’, মকোক ঙাওরবা মপুরোয়বগী মতৌ য়েংবা ঙমদ্রদুনা লোত্তুনা থল্লম্বা অরোনবদু হায়দোকখি। কম্পনি অমগী এগজিক্যুটিভ ওইনা লৈরিঙৈ মতমদুদগী হেন্না নুংঙাইবা/য়াইফবা পুন্সি অমা লেনখি।

ৱারী’সিনা ইথিল পীদুনা, ৱাদনা শেল ফংনীংবা, নুপা-নুপী-নহা-অহল কয়া, মঙদা মংগ্রা তানবগুম, ওন-লাইন-লোট্টরি গেমদা লাইবক্লা চাল্লবা মী অমা ওইনা মাগী ৱারী ইবিরক্কদ্রা খনবা মী লাখ/ক্রোর কয়াদগীনি লুপা লিশীং মঙা-তরা ইরায় লায়না খোমগৎখিবা। অনৌবা ইন্টরনেট-বিজিনেস মখল অমনি। মতম খরগী মমাঙ, অমেরিকারোমদগী হৌদোরকপা ‘নেটৱর্ক মার্কেটিং’ হায়না খঙনবা বিজিনেস- কন্সেপ্ট অমা কন্না হৌদোক্লরম্বা, বিজিনেসমেন অমমম্বু ‘দাইরেক্ট-সেল্লিং-এজেন্ট’ হায়না খঙনরদুনা, ত্রেদিসনেল মার্কেট’তা মার্কেটিং এজেন্ট (দিস্ত্রিব্যুটর, ত্রান্সপোর্টর, হোলসেল্লর, রিটেল্লর) শিংনা ফংগদবা শেন্দোংগী শরুক অদু কঞ্জ্যুমর ওইরিবা ঐখোয়দা দাইরেক্ট য়ৌহল্লকপনি হায়রদুনা, মার্কেটিং-চেইন-অদুগী মকোক থংবদা লৈরিবা লীদরশিং অদুনা য়াল্লবা কম্মিসন অমা চোল্লপ ওইনা ফংবদু ‘সিক্যুর ওইরবা, লেংদ্রবা ইনকম’ অমনি খনহল্লদুনা, দাইরেক্ট-সেল্লিং-বিজিনেস হায়বসি ‘ফাইনান্সল ফ্রীদম’ (শেল-থুমগী নীংতম্বা) ফংনবগী খ্বাইদগী লায়বা লম্বী অমনি হায়ননবা হোৎনরম্মী। অদুগুম্বা শেন্দাল-লম্বীদু ঙসি পুমলেপ লেপখিবমক্তি নত্তে। অদুবু, মতম অমদা কারম্বা নেটৱর্ক-মার্কেটিংগী ইনোদ অদু ঙসিদি ফনা নিংথিনা হন্থখ্রে। অদুবু, শেল-থুম পায়নীংবা, ৱাদনা নুংঙাইনীংবগী ৱাখল্লোন অদুমদি ঙসিসু কায়দনা অদুম মরৈরি।

শেল পায়নীংবা, ফজদবা ৱাহৈদা হায়রগা, শূদনা শেল তান্নীংবা মীগী মশীংদি লেপ্তুনা ’সুম হেনগৎলকই। অওকপা থবক (দিসেন্ট ওইবা জোব) তৌরগা ফাইনান্সল’লি সাউন্দ ওইনা, নুংঙাইনা লৈনি হায়বই ৱাখলদি কনানসু খন্নদে। অদুনা, ঐ চিংনৈ - ফাইনান্সল ফ্রীদমক হায়বসিগী ৱাহন্থোক মখোয় খঙবরা! ‘ইনাক খুনবা’ হায়বসিগা ‘ফাইনান্সল ফ্রীদম’ হায়বসিগা অনী অসি অমত্তরা? ইনাক খুনবা হায়বসিদি হান্নদগী লৈরকই, ফাইনান্সল ফ্রীদম হায়বা কন্সেপ্ট অসিদি কুনশুবা চহীচা অসিখক্তদগী থোক্লকখিবা ৱাখল্লোন্নি।

‘ঐখোয় পোলিটিকল ফ্রীদম ফংলকপদি চহী হুম্ফুতরা হেল্লক্লে... অদুবু নীংতম্বা লৈবাক অমদা লৈরকপগী, হিংবগী থাক হেনগৎলকপগী, ইকোনোমি ফগৎলকপগী খুদম/চাংদম ওইবা ফাইনান্সল ফ্রীদম অদুদি ফংলবরা ... ঙসিগী মীরোলনা হংলিবা খুম্বা ৱারবা ৱাহং অমনি’... মঙ লল্লোনবা লীদরসিপ গুরুশিংনা ‘বিজিনেস প্রোস্পেক্ট’ (শেল তান্নীংবা/পায়নীংবা) শিংদা তোয়না শীজিন্নবা ৱাহায়নি। তাবদা চুম্বা মানবা ৱাফমসিনা নহারোলশিংগী কোক ৱাই চিনহল্লকই - ‘পোলিটিকল ফ্রীদম’ অমদি ‘ইকনমিক ফ্রীদম’ - তোঙান তোঙানবা ইস্যু অমমম’লা? মান্নদবা ইস্যু ওইরবদি পোলিটিকল ফ্রীদমগী দিমান্দ’দা ইকনমিক ফ্রীদম’গী দিমান্দ য়াওখিদবা করিগীনো?

ফাইনান্সল ফ্রীদম! নীংতম্না শেল শীজিন্নজবা ... লৈনীংবা পোৎ লৈ’ঙম্বা... নীংতম্না চাদিং তৌজবা ... হয়েংগী চিংনবা লৈতবা ... অদুগুম্বা পুন্সি অমা লেনবা ঙমজবদুনি - ফাইনান্সল ফ্রীদম। অদুবু কদায়? নীংতম্না থবক শূজনবা, নীংতম্না শেল তাঞ্জনবা অকিবা লৈতবা শিনশঙদুদি কদায়? অদুগুম্বা শেন্দানফম, শিনশঙ লীংগদবদুদি অফবা পোলিটিক্স, গুদ গভর্ণান্স অদুতননি। অদুবু, খঙই ঐ- ইশানা থাকচবা ৱাখল’- লাংদা থুরবা মীশক্লি ঐ। হানৌনা থল্লবা পাক্লবা শঞ্জাবুংদা চাক্তারিবা, মমীৎ নামা তাঙলবা ষণবীদুনি ঐ - নাকল অমগী হানৌদু পূমকোক কোক্লা চাথোক্লগা, অতোপ্পা মায়কৈদু উঙমদনা চানীংঙাই লৈতে তেংথারিবা। উনা-ৱানা, উফুল-ৱাইফুলনা কূপশিন্দুনা উবা ফংদ্রবা সনা-লুপা, মনি-মুক্তাগী লৌবুক্তদা লেপ্লিবনি ঐ, মায়কৈ খঙদা মনি থিবা চৎননবা শেম শারিবা মীশক্তুনি ঐ। অদুগা লাউরি - কনাগুম্বা অমনা নমথবীরে ঐহাকপু। ইশাদা পীবা পোলিটিকল পাৱর অদুবু মমল লৌদুনা য়োন্থোকখ্রগা পাৱরদুনা পীরক্কদবা ইকনমিক/ফাইনান্সল ফ্রীদম অদু থিরিবা - কৈদৌঙৈদসু ফংলরোইদবা ‘থিবই খোঙচৎ’ অমনি।

লৌশিং পুক্কে

ইশাগী অৱাংবা অমসুং চহীগী মতুংইন্না হকচাং কয়া য়াম্না লূম্ফম থোকপগে? - ৪

কুমজা ২০১৪দা প্লোস ৱান কৌবা জর্নেলদা পব্লিস তৌখিবা ষ্টদি অমদা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবনা মরম ওইরগা মী শিহনবগী মতাংদা মাঙজে ৈননা খঙহনবা ঙম্বগী চাং অসি বি এম আইদগী দব্লিয়ু টি ঐচ আরনা হেল্লি হায়না রিসার্ছরশিংনা ফোঙদোকখি।

ষ্টদিগী রিসার্ছরশিং অদুনা তোঙান তোঙানবা মীওই কাঙলুপশিংগী মীওই ৩০০,০০০ রোম্না শরুক য়াখিবা অতোপ্পা ষ্টদি অমগী ফাইন্দিংশিংগী মতাংদসু ফোঙদোকখি। হায়রিবা অতোপ্পা ষ্টদি অদুনসু হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক, ঈশিং পুকচৎ অমদি হাইপরটেন্সননচিংবগী মরমদা মাঙজৌননা খঙহনবা ঙম্বগী মতাংদা বি এম আইদগী দব্লিয়ু ঐচ টি আরনা হেন্না ফৈ হায়না উৎখি।

খ্বাঙ চাউবগী চাংসু ওনবা মিজরমেন্টশিং অসি মীওই অমগী হকশেলদা লাক্কদবা রিস্কশিং খঙনবগী অফবা ইন্দিকেটরশিং ওইবা য়াই, মরমদি হকচাংগী ময়ায় থংবা শরুক্কী মফমদা পৈশিল্লগা লৈবা ফেটশিং অসিনা হার্ট, কিদনি অমসুং লিভরদা য়াম্না অমাঙ-অতা থোকহনবা ঙমই।

সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী)গী মতুংইন্না ইঞ্চি ৪০ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না খ্বাঙ চাউবা নুপা অমসুং ইঞ্চি ৩৫ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না খ্বাঙ চাউবী নুপীনা অতোপ্পা মীওইশিংদগী টাইপ ২ দাইবেটিস, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, কোরোনরি আর্টরি দিজিজনচিংবগী রিস্ক ৱাংবা হেল্লি হায়রি।

মরিশুবা পাম্বে: বোদি ফেট পর্সেন্টেজ

বোদি ফেট পর্সেন্টেজ হায়বসি মীওই অমদা য়াওবা ফেটকী অরূম্বদা মহাক্কী হকচাং পূম্বগী অরূম্বনা য়েন্থোকপদা ফংলিবা অদুনি।

হকচাংদা য়াওরিবা ফেটকী শরুক লোইনমক হায়রগদি ইসেন্সিয়ল ফেট অমসুং ষ্টোরেজ ফেট অনীমক মনুং চল্লি।

ইসেন্সিয়ল ফেট: মীওই অমনা হিংনবগীদমক ইসেন্সিয়ল ফেট মথৌ তাই। মসিনা হকচাংগী তঙাইফদবা ফঙ্কশিংদা মশিং য়াল্লবা থৌদাং কয়ামরুম লৌই। নুপাশিংগী ওইনা বোদি কম্পোজিসনগী চাদা ২দগী ৪ ফাওবা য়াওরবদি হকচাংদা অফবা ওই। অদুগা নুপীশিংগী ওইনদি চাদা ১০দগী ১৩ ফাওবা ফৈ হায়না অমেরিকান কাউন্সিল ওন এক্সর্সাইজ (এ সী ঈ)না হায়রি।

ষ্টোরেজ ফেট: ফেট্টি টিস্যুনা থবাক অমদি পূক্কী শরূক্তা য়াওবা ইন্টর্নেল ওর্গানশিংবু ঙাকথোকই, অমদি হকচাংনা ইনর্জি মথৌ তারকপা মতমদসু শীজিন্নে।

মীওই অমদা য়াওবা য়াবা ফেট পর্সেন্টেজ অসি মীওই অমগী হকচাংগী ফিভম নৎত্রগা এক্টিভিটি লেবেলগী মখা পোল্লি।

এ সী ঈনা রেক্কমেন্দ তৌবগী মতুংইন্না নুপা অমদি নুপীশিংদা হকচাংগী ফিভম নৎত্রগা এক্টিভিটি লেবেল খেন্নবগী মতুংইন্না য়াওবা ফেট পর্সেন্টেজশিংদি :-

শান্ন-খোৎনবগী থবক তৌবা নুপাশিংদা ৬-১৩%, নুপীশিংদনা ১৪-২০%;

শান্না খোৎনবগী থবক্তি তৌদবা ফিট ওইবা নুপাশিংদা ১৪-১৭%, নুপীশিংদনা ২১-২৪%;

হকচাংগী ফিভম অকায়বা ওইদবা নুপাশিংদা ১৮-২৫%, নুপীশিংদনা ২৫-৩১%;

হকচাংগী অরূম্বা হেনবা নুপাশিংদা ৩৬-৩৭%, নুপীশিংদনা ৩২-৪১%;

হকচাং নোয়বা (ওবেসিটি) নুপাশিংদা ৩৮% নৎত্রগা মথক, নুপীশিংদনা ৪২% নৎত্রগা মথক অসিনচিংবনি।

হকচাংগী ফেটকী পোপোর্সন ৱাংবনা ঈশিং পূকচৎ, থম্মোয়গী লায়না, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমদি ষ্ট্রোককী রিস্ক ৱাংই হায়বা উৎলি।

হকচাংগী ফেট পর্সেন্টেজ কলক্যুলেট তৌবা হায়বসি মীওই অমগী ফিটনেস লেবেল ওন্নবগী কান্নরবা পাম্বে অমনি, মরমদি মসিনা মীওই অদুগী বোদি কম্পোজিসনগী মরমদা খঙহল্লি। অদুবু মসিগী ওন্না-তৈনবদা বি এম আইনদি হকচাংগী ফেট অমসুং মসল মাসশিং খন্দোকপা ঙমদে।

হকচাংগী ফেটকী চাং করম্না ওনবগে

কেলিপর্স শীজিন্নদুনা বোদি ফেট ওল্লি। ওনবগী রিজল্ট অদুনা মীওই অমদা অকক্লবা হেল্থ রিস্কশিং লাকপা য়াবগী ওইথোকপা লৈবরা লৈতবরা হায়বদু উৎলি।

খ্বাইদগী কম্মন ওইবা বোদি ফেট পর্সেন্টেজ ওনবগী মওংদি স্কিনফোল্ড মিজরমেন্ট অমা শীজিন্নবা অসিনি, মসিদা অখন্নবা মখলগী কেলিপর্স শীজিন্নদুনা উনশাদা চপ্লগা ওল্লী।

বোদি ফেট ওন্নবগী অতোপ্পা পাম্বে কয়াসু লৈরি, মখোয়শিং অদুগী মনুংদা হাইদ্রোষ্টেটিক বোদি ফেট মিজরিং; এয়র দেন্সিটোমিট্রি; দুএল ইনর্জি এক্স-রে এবজোর্পসিওমিট্রি (দি এক্স এ); বাইওইলেক্ট্রিকেল ইম্পিদেন্স এনালাইসিস পনবা য়াই। মখোয়শিং অসিনা চাম্মদা চাম্মা চপ চানা হায়বদি ঙমদে, অদুবু চৎনবা য়াবা রিজল্টতি পীবা ঙম্মী।

অথুবদা সী এম ফগৎলক্লবা পাউজেল পীরক্লি

ইম্ফাল, নবেম্বর ১৯ (ঐচ এনএস) : কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবদগী রিমসতা লায়েং চত্থরিবা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন অথুবা মতমদা ফগৎলকপা ওইরসনু হায়না ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট ভি দি এফ ৱেলফেয়র এসোসিএসন্না ফোঙদোরক্লি।

এসোসিএসন অসিগী প্রসিদেন্ট মহম্মদ রিয়াজ খাননা খূৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, চীফ মিনিষ্টরগী হকচাং নুংঙাইরক্তবদগী নবেম্বর ১৫দা কোভিদ টেষ্ট তৌবদা পোজিটিভ ওইরে তাবদা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফাওই। তেল্লবা চহী অহুম মখায় অসিদা ৱাথোক কয়া লোইশিনবীদুনা ভি দি এফ পর্সনেলশিংগী য়াইফনবা থৌরাং কয়া লৌখৎপীখিবা চীফ মিনিষ্টরনা হকচাং ঙমদ্রে তাবদা থেম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা ফাওই। শেন্বীবা মপুনা পুকচেল চাউরবা চীফ মিনিষ্টরবু অথুবা মতমদা ফগৎহনবা ওইরসনু।

ইনাকখুনবা তরানা লায়রবা অমা শৌগৎপা ঙমদে হায়নবা লৈ হায়না পল্লদুনা চেরোল অসিনা হায়, ভি দি এফ পর্সনেলশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং চীফ মিনিষ্টরনা মতুং তারকপদা কোকহনবা ঙমগনি হায়বগী থাজবা থল্লি।

লাক্লিবা নবেম্বর ২২দা চীফ মিনিষ্টরগী হকচাং ফগৎলক্লবা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী ভি দি এফ পর্সনেলশিংনা এস ও পি ঙাক্লা তাইবঙ মপুদা থৌনিবগী থৌরম অমা পাঙথোক্লগনি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

অমরজিৎ খাঙেম্বম, চিংমৈরোং মমাং

চহী খুদিংগী লাকপা লমদম অসিগী য়াম্না মরুওইবা ফেষ্টিবেল অমসু ওইরিবা মবুং-মৌপ্বা, মচল-মচেশিংগী ওইবা নুংশিগী লিপুনবু চেৎনা পুনশিনবগী থৌরম অমা ওইরিবা নিংঙোল চাক্কৌবনা লাকপদা দখিনা পীবদা হীদান্নবগী মওং অমা হৌখিবা চহী খরদগী তৌনরক্লিবা থৌওংশিং অসি য়াম্নমক লাইবক থীবা থৌওংনি। দখিনাদা হীদান্নবগী মহুৎতা মবুং-মৌপ্বা কনা লৈজদ্রবা নিংঙোলশিংবু চাক্কৌবিদুনা চাক চারা অমা চামিন্নদুনা ঙমজবা খরা দখিনা তৌবিবসু লৈবাক্কী থৌগল তৌবা হায়বদু থোক্কনি। লোয়ননা মদুনা থম্মোয়গী অপেনবা হায়বদু ওইবা খক নত্তনা কনা লৈজদ্রবা নিংঙোল কয়াগী থম্মোয়বুসু পেলহনবা হায়বদু ওইগনি। ইশা-ইশাগীদি মীওই খুদিংমক্লা হিংনীংবা ঙাক্লি অদুবু অতোপ্পা মীওইগীদমক হিংবসু পুন্সিগী অতোপ্পা মহাও অমনি। অমরোমদা ষ্টেট অসিদা লৈরিবা মরুওইবা হোস্পিটালশিংদা দিরেক্টর ওইনা থৌ পুরিবা মীওইশিংনা মানা-মানা পুরিবা থবকশিং অদুবু মপুং ফানা পাঙথোক্লদুনা অতোপ্পা মপান লমগী চাওখৎলবা হোস্পিটালশিংগী থাক্তা পুখৎলক্লবা হোৎনবদা হোস্পিটাল অদুদা থবক তৌরিবা মীওইশিং অমদি লৈবাক মীয়াম্না সপোর্ট তৌবিফম থোকই। করিগুম্বা লমদম অসিদা অফবা থবক অমা তৌরকপদা অদুমক অমনা অমবু চিংথনবগী চৎনরিবা থৌওংশিং অসি লমদম অসিগী খনবিদুনা তৌনদ্রবদি পূন্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি।

পুয়াম অচৌ খুমনচা, শিখোং বাজার

নোংপোক সেকমাইগী অকোয়বদা লৈরিবা খুঙ্গং মচাশিং শিখোং কুম্বী, শিখোং বাজার, ইঙৌরোক, হিজম খুনৌ, উখোংশাং, লৌরেম্বম সেকমাই শোরোক মপাল, লিলাকাম্বোং অমদি তৌবুল পেচি হায়রিবা মফমশিং অসিদা হৌজিক ৱাটর সপ্লাই স্কিম ফংখিদরে। মতম অমদদি ইঙৌরোক ৱাটর সপ্লাই স্কিমদগী তোতিগী ঈশিং ফংলম্মি। অদুবু হৌজিক্তি স্কিম অসি মপুং ফানা ফেল ওইরে। চহী তরারোম অসিদা মীয়াম্না ঈশিং লৈদুনা শীজিন্নরি। জল জিবন মিসনগী করিগুম্বা মমি অমত্তা তাবা উদ্রি। চহী চুপ্পা ঈশিং চেল্লিবা তুরেল অসিসু লৈঙোই পেকপা অমদি ৱাটর পোলুসন থোকপনা শীজিন্নবা য়াদনা লৈরে। কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা শুফম নোমফম খঙদবনা খুঙ্গংগী মীয়ামদা ঈশিং লৈবা খক্তদা অৱাবা কয়া মায়োক্লরে। মরম অদুনা লৈঙাক্কী মরি লৈনবা ওথোরিটিশিংনা মায়কৈ অসোমগী মীয়াম্না চহী তরারোম হেন্না থেংনরক্লিবা অৱাবশিং অসি খঙবি-উবিরদুনা য়াম্না অথুবা মতমদা মীৎয়েং চঙবিয়ু হায়না মায়কৈ অসোমগী মীয়ামগী মহুৎ শীঞ্জদুনা হায়জরি। মায়কৈ অসোমদা হায়রিবা তোতি ঈশিংগী খুদোংচাবশিং অসি ফংলবদি ঈশিংনা মরম ওইদুনা অনা-অয়েক কয়া থোক্লিবা অসিসু ফবা ঙমগনি অমদি মীয়ামগী অৱাবসু কোকপা ঙমগনি।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২০।১১।২০২০ ইং, ইরাই;
হিয়াঙ্গেগী ৬নি পানবা।

মেষ : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, চিন কল্লদি চোপ্পা য়াবা অমদি য়েক্লুবনা হুন্দুনা ঙাঙবা লৈ। নীংবা থুংবা, মরুপকী মতেং ফংবা, মীকোক থোংবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : নথক থোংবনা য়েৎপা অমদি চরাংনরদি মীপাইবা পোকপা লৈগনি। অদুবু মীনদি থাগৎপিবা, নিংথিনা খন্থরগা ঙাঙবদা মীয়াম্বু শুমহৎপা ঙম্বা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

মিথুন : নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা লৌশিংনা শামু ফাবা য়াবা লৈ। শকখঙদবদি লোয়নগনু। মীয়াম্না য়াবা থৌ পাংবদি অফবা মহৈ ফংগনি, মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাওনা মায় পাক্কনি, অনৌবা ৱাখল্লোন্না হেন্না খুমাং চাওশিনগনি অমদি হকচাংসু খিংগনি। মরুপ অমদি শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : ফিংবনা মুক্লবা অমদি শোকপা য়াবা লৈ। অফবা মফম, মরী মতা ফংজবা অমদি শেল/মীংচৎ ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। অচৌবা শেন্দোং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : লৌশিং খরা ৱাৎলি-অরুবা ৱা খন্নবা য়াওরুনু। থিজিনবা লেপকনু অমদি ইমুং মনুংগা ৱাখল তামিন্ননবা হোৎনৌ। থেংলপ্না হরাও নুংঙাইবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হেন্না অশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : নোল্লুকপা, মীয়াম্না য়ানবা চৎপা অমদি মীতোপ লোয়নদবনা য়াইফগদবা নুমিৎনি। পাউ ইনুং নুংঙাইতে অমদি লম চৎপদা হুরানবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা লৌরদি খৎননি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃশ্চিক : কোক শাবা, পাইরক্কী লৌশিং শোনবা অমদি লৈঙাক্কী লম্‌দা মীকোক থোংবা ৱাবা লৈ। হকচাং নুংঙাইবা য়েক্লববু ঙমজবা অমদি লন চংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : পন্দুনা লৈরম্বা থবক পাংবগী নুংঙাইবা, মীংচৎ তানবা থবক্তা হেন্না মায় পাকপা অমদি শেল তানশিনবা ঙমগদবা নুমিৎনি। মরুপ্নদি তাথি-ৱাঙাঙ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙবদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : নীংজবা ফংবা, মীচং খোম্বা য়াবা অমদি মীয়ামগা লোয়নবদা মায় পাকচবা নুমিৎনি। থবক পাংগনি অমদি নচা ননাই ফংজগনি। মীতোপতি থাজরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি ৱাখলদা নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : লৈঙাক্কী লম্‌দা মীকোক থোংবা, পাইরক্কী লৌশিং চাওবা অমদি হনবা লৈতনা হোৎনবদগী অরুবা থবকসু লায়না পাংবা নুমিৎনি। খুৎচাও থাবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : খোইরাংবা ফাথবা মথৌ তাগনি অমদি ৱানোম থৌনোমদা কান্নদবা নুমিৎনি। মরুপ মপাং লোয়নবদি মহয় য়ানগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

য়ু শুংবা

তুসার নোংথোম্বম

Tushar Nongthombam is a freelance photographer based in Imphal.