মীয়ামদা থবক ওইনা পাঙথোক্কনি হায়না ৱাশকখ্রগা পাঙথোকপা ঙমদবা হায়বসি মীকিথিনি : ওকেন্দ্রো

ইম্ফাল, নবেম্বর ২২ (ঐচ এন এস): হৈরোক এ সীগী এম এল এ, টি ঐচ রাধেশ্যামনা মীয়ামদা থবক ওইনা পাঙথোক্কনি হায়না ৱাশকখিবা থবক কয়া পাঙথোকপা ঙমদবা হায়বসি মীকিথিনি হায়না লাক্লিবা এসেম্লী মীখলদা আই এন সীগী মীরেপ ওইগদৌরিবা হান্নগী মিনিষ্টর মোইরাংথেম ওকেন্দ্রোনা ফোঙদোকখ্রে।

হৈরোক ব্লোক য়ুথ কোংগ্রেস কম্মিটিনা শীন্দুনা ঙসি হৈরোক এ সীগী মনুং চন্না লৈবা সিখোং খুলদা অয়ুক অঙনবদগী য়ুমথোঙ ৬৪দা হান্নগী মিনিষ্টর এম ওকেন্দ্রো মশানা য়ুম-য়ুমদা খোঙনা চৎতুনা ফিরাল য়ুংবা লোইরগা সিখোং সেকমাই কৈথেলদা পাঙথোকখিবা মীয়ামগী মীফমদা মথক্কী ৱাফম অসি মোইরাংথেম ওকেন্দ্রোনা ফোঙদোকখিবনি।

এম ওকেন্দ্রোনা মখা তানা হায়খি, হৈরোক্তা দিৱালি নুমীৎতা মহাক মশামক্না শীন্দুনা নিঙোল ৩৫০০ হেন্না চাক্নৌদুনা য়াইফ থৌজাল নীজখিবা নুমীৎতগী হৈরোক্তা তংদু লৈতাবা হঞ্জিল্লকখ্রে। হৈরোক লাংখিদ্রে। মসিগী মরমদি হৈরোক্তা অনৌবা নুপীলাল অমা থোরকখ্রে। চাক্নৌবা অদুদা নুপী কয়া শরুক য়াখিবা অদু ফিমু শেৎলগা কোংগ্রেস পার্টিবু শৌগৎপশিংগী য়ুম কয়া থুগায়বীরকখিবা অদুগী মৈচাক্তুনা বি জে পিগী মথক্তা খোয়শাউনবদগী নুপীশিং অদু থোরকখিবনি। মীয়ামগী মরল-মথুম মাঙহন-তাকহন্দুনা থুগায়রমদ্রবদি করিসু থোক্লমল্লোই।

কোংগ্রেস পার্টিনা ঙসি তুমীন্না খৎনবা য়াওদনা লৈরিবা অসি ইলেক্সন কোদ ওফ কন্দক্টকী মতম ঙাইবনি। হৈরোক্তা অমদি সলুংফমদা বি জে পিগী ফিরাল খরা খরা য়ুংলিবা অসি থবক ইনখাং নোম্বা কাঙবুনা য়ুংবনি। ইলেক্সন কোদ ওফ কন্দক্ট লাকপা মতমদা ফিরাল লোইনা মাঙখ্রগনি। অফবা তৌরগা অফবা ওইগনি, ফত্তবা তৌরগা ফত্তবা ফংগনি। সলুংফম, উখোংশাংগী নিঙোলশিংনা উফুল চারিবা অসি মতিক চাবা মীহুৎ খলহৌদবদগীনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা হৈরোক ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগী মরুওইবা থৌমী কয়াসু শরুক য়াখি।

এদ্যুকেসন মিনিষ্টরনা থাজবা পীরক্লে : অমক্টা

ইম্ফাল, নবেম্বর ২২ (ঐচ এন এস): তরেৎশুবা য়ু জি সী পেগীদমক এ জিগী ক্বারিশিংগী ক্লাসিফিকেসন অথুবদা পীথোক্লবগী ঙসি ওল মণিপুর কোলেজ টিচরস এসোসিএসন (অমক্টা)না এদ্যুকেসন মিনিষ্টরগা উনদুনা ৱারী শাখ্রে। ৱারী শানবা অদুদা ইস্যু অসি অথুবদা লোইশিল্লগনি হায়না এদ্যুকেসন মিনিষ্টরনা থাজবা পীরক্লে। মসিগীদমক এদ্যুকেসন মিনিষ্টরবু থাগৎপা ফোঙদোক্লি। উনবা অদুদা হায়র এদ্যুকেসন কম্মিস্নারসু শরুক য়াখি। লাক্লিবা দিসেম্বর ১০ ফাওবগী মনুংদা ইস্যু অসি লোইশিন্দুনা খৃষ্টমাস ফেষ্টিভেলগী মমাঙদা কোলেজ ওজাশিংদা পে স্লিপ ফংহনবীগনি হায়বগী থাজবা থম্লি হায়না অমক্টাগী জেনরেল সেক্রেটরি ডা. এম ইমোচানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ঙসি অমক্টাগী এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী ইমর্জেন্সি মীফম অমা ফমখ্রে। মীটিং অদুনা হৌখিবা নবেম্বর ২০দা ওরিয়েন্টেল কোলেজদা পাঙথোকখিবা এক্সেটেন্দেট এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী মীফম্না লৌখিবা ৱারেপশিংগী মখা তাবা থবক থৌরমশিং খন্নখি।

ৱারেপশিং অদুদি লাক্লিবা দিসেম্বর ১০ ফাওবগী মনুংদা মণিপুর লৈঙাক্না একাউন্টেন্ট জেনরেল (এ জি) মণিপুরগী ক্বারিশিংগী ক্বারিফিকেসন লেট্টর/ওর্দর ইস্যু তৌবীদুনা খৃষ্টমাস ফেষ্টিভেল মমাঙদা এ জিনা ৭শুবা পেগী পে স্লিপ শাহন্দুনা কোলেজশিংদা ফংহন্ননবা তকশিনবা, কোলেজ ওজাশিংগী করিয়র এদভান্স স্কিম (সী এ এস)কী মখাদা ফংফম থোকপা প্লেসমেন্ট/প্রমোসনশিং মতম চানা ময়ামগী ওইবা নোটিফিকেসন থোক্তুনা ইলিজিবল ওইবা ওজা খূদিংমক্কী পাঙথোক্কদবনি। হীরম অসিগী মতাংদা অমক্টানা হৌখিবা চহীগী ওক্টোবর ২৭তা লৈঙাক্তা পীখিবা রিপ্রজেন্টেসনগী রিমাইন্দর পীদুনা তকশিনবা লোয়ননা কোলেজশিংদা প্রোফেসরদা প্রমোসন/প্লেসমেন্ট ফংবা য়ারবা এসোসিয়েট প্রোফেসরশিংবুসু জেনরেল নোটিফিকেসন থোক্তুনা য়ামদ্রবদা এসোসিয়েট প্রোফেসরশিংগী চাদা ১০দি প্রোফেসরদা প্রমোসন পীগদবনি। হীরমশিং অসিগী মতাংদা লৈঙাক্না পার্সিয়েল ওইবা থৌওং চথদনা জেনরেল্লি ইনিসিএট তৌগদবনি হায়বসিনি।

নবেম্বর ২৩দা পঞ্জাবকী য়ুনিভর্সিটি অমসুং কোলেজ ওজাশিংনা মখোয়দা ৭শুবা য়ু জি সী পে ইমপ্লিমেন্ট তৌগদবনি হায়না পঞ্জাবকী চীফ মিনিষ্টরগী ওফিস মমাঙদা কোর্ট এরেষ্ট প্রোগ্রাম তৌগদৌরিবা অসিদা ওল ইন্দিয়া ফেদরেসন ওফ য়ুনিভর্সিটি এন্দ কোলেজ টিচরস ওর্গনাইজেসন্স (এ আই এফ য়ু সী টি ও)গী মখাদা ইন্দিয়াগী ষ্টেট খূদিংমক্কী ওজাশিংনা সোলিদরিটি উৎকদৌরি। মণিপুরদসু অমক্টানা ব্লেক বেজ থেৎতুনা সোলিদরিটি উৎকনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

এল কে টি এলনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, নবেম্বর ২২ (ঐচ এন এস): লাইনিংথৌ খাগেম্বা থৌগল লূপ (এল কে টি এল)গী ফাউন্দর মেম্বর অমা ওইবদা নত্তনা ইমোইনু ইমা ইনাৎ থৌপাং লূপ, কৈবুংগী জেনরেল সেক্রেটরি ওইরম্বা লিৱা বোকুলমখোঙদগী লৈফ্রাকপম ইবোমচা (লাই ইবোচা)না খঙহৌদনা লৈখিদবা অসি কংলৈ মীয়ামগী মরুওইনা লূপ অসিগী মেনখৎপা ঙম্লরোইদবা অৱাৎপা অমা লৈহৌরগনি। লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্না লৈরুনবগীদমক মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা লূপকী থৌমীশিংনা থৌনিজবগা লোয়ননা অৱাবা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়না লাইনিংথৌ খাগেম্বা থৌগল লূপ, কৈবুং মাইবম লৈকায়গী প্রসিদেন্ট থোকচোম কিরনকুমার মৈতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুর লৈঙাক শেম্বদা জে দি য়ুনা অচৌবা থৌদাং লৌগনি : নবচন্দ্র

ইম্ফাল, নবেম্বর ২২ (ঐচ এন এস): কুম্মজা ২০২২দা পাঙথোক্কদৌরিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্লী মীখলদা জনতা দল য়ুনাইটেদ (জে দি য়ু)না চাউনা মায় পাক্তুনা মণিপুরদা অনৌবা লৈঙাক অমা শেম্বদা অচৌবা থৌদাং লৌগনি হায়না ককচিং এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সিদা জনতা দল য়ুনাইটেদকী মরেপ ওইগদৌরিবা নাওরেম নবচন্দ্রনা ফোঙদোরক্লি।

জনতা দল য়ুনাইটেদ, ককচিং য়ুনিটনা শীন্দুনা ককচিং ৱাইরি থোঙাম লৈকায়, শৌগাইজম পরেংদা জনতা দল য়ুনাইটেদকী কোর কম্মিটিগী ওফিস অমা হাংদোকপগা মরী লৈননা পাউমীশিংদা নাওরেম নবচন্দ্রনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, জনতা দল য়ুনাইটেদ অসি নিতিশ কুমারনা লুচিংলিবা পার্টি অসিনা সেন্টরদা লৈঙাক পায়রিবা বি জে পিগা লৈঙাক পায়মিন্নরিবা য়াম্না চাউবা মপাং (এল্লাইয়েন্স) অমা ওইরিবনি। মণিপুরদা শোয়দনমক পার্টি অসিনা লাক্কদৌরিবা এসেম্লী মীখল অসিদা চাউনা মায় পাক্তুনা লৈঙাক পায়বদা শরুক য়াগনি।

শোথরবা ৩৭-ককচিং এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সি অসিদা জনতা দল য়ুনাইটেদকী মীরেপ ওইরিবা মহাকপু মীয়াম্না য়াইফ থৌজাল পীবীয়ু। মণিপুরদা লাক্কদবা অনৌবা লৈঙাক অসিদা মহাকপুসু মায় পাকহন্দুনা য়াওহনবীয়ু। অওনবা, অহোংবা, চাউখৎপা ককচিং এসেম্লী কন্সটিট্যুএন্সি অমা পুরকপদা মহাকপুসু অচৌবা থৌদাং লৌহনবীয়ু হায়নসু ফোঙদোকখি।

জনতা দল য়ুনাইটেদ, ককচিং য়ুনিটকী সেক্রেটরি ইনাওবীনা ফোঙদোরকপদা, ৩৭-ককচিং এ সীদা জনতা দল য়ুনাইটেদকী মীরেপ নাওরেম নবচন্দ্রবু চাউনা মায় পাকহন্নবগী পান্দমদা ঙসি ককচিং এ সীগী মনুংদা অহানবা ওইনা ওফিস অসি হাংদোকপা অমদি পার্টি অসিগী ফিরাল চিংখৎপগা লোয়ননা থৌরম অসি পাঙথোকপনি। মখা তারকপদসু ককচিং এ সী অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ওফিসশিং হাংদোক্তুনা জনতা দল য়ুনাইটেদকী মীরেপ মায় পাকহন্দুনা শোথনা লৈরিবা ককচিং এ সী অসি অতোপ্পা এ সীশিংদগী হেন্না চাউখৎ লম্বীদা পুরক্লবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

HL-P/0468/27 Oct. to 26 Nov

নুমিৎতগী ভিটামিন দি ফংবা:

লৌশিং পুক্নে

করি পাম্বে শীজিন্নরগদি হেন্না ফংবা ঙমগদগে!

ভিটামিন দি হায়বসি ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদা তঙাইফদনা মথৌ তাবা মরুওইবা পোৎলমশিংগী মনুংদা অমনি। ভিটামিন দি ফংনবগী খ্বাইদগী ফরবা সোর্সশিংগী মনুংদা নুমিৎ অসিসু অমনি। নুংশা মঙালদা এক্সপোজ তৌবদা ঐখোয়গী হকচাংনা ভিটামিন দিগী চাং কয়ামুক য়াম্না ফংবা ঙম্বগে হায়বসি মরম কয়ামুক্কী মখা পোল্লি। খুদম ওইনা ঐখোয়না নুংশা য়াইবগী মতম (করম্বা মতমদা য়াইবনো), জিওগ্রাফিকেল লোকেসন, মীওইদুগী কুচু অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ভিটামিন দি হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা তঙাইফদনা চঙবা ন্যুট্রিএন্ট অমনি। হকচাংনা কেলসিয়ম চূপশিনবা ঙম্নবগীদমক ভিটামিন দি মথৌ তাই। ভিটামিন দিনা শরূ চাউখৎপা, শরূ ওইশিলহনবা, অমদি ইম্যুন সিষ্টেম ফঙ্কসননচিংবদসু থৌদাং লৌই।

ঐখোয়গী হকচাংগী তোঙান তোঙানবা প্রোসেসশিংগীদমক ভিটামিন দিগী লেপ্তুবা সোর্স অমা মথৌ তাই। নুমিৎ অসি মহৌশাগী ওইবা খ্বাইদগী ফবা ঐখোয়গী ভিটামিন দি ফংফম্নি। নুংশা মঙালদা ঙাইহাক্তং ওইরবসু লেপ্লুবনা হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন দি মপুঙ ফানা ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা নুংশা মঙালদা ঙাইহাক লেপ্পগী মতম অসি ভিটামিন দি কাউন্সিলগী মতুংইন্না কুচু ঙৌবা মীওইশিংগীনা মিনিট ১৫ অদুগা কুচু মুবা মীওইশিংগী ওইনদি পুঙ অনীরোমনি হায়রি।

ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাক মখল য়াম্না য়ামদে, মরম অদুনা ভিটামিন দি মরাঙ কায়না ফংনবগীদমক চাং নাইনা মপান্দা থোকপা মথৌ তাই।

নুমিৎকী অল্ট্রাভাইওলেট বি (য়ু ভী বি) রেশিংনা মীওই অমগী উনশাদা য়েবা মতমদা টিশুশিংগী মনুংদা হকচাংনা শীজিন্ননবা ভিটামিন দি শুংবা হৌই। অদুমওইনমক নীংশিংগদবা ৱাফম অমদি নুংশাদা কা হেন্না লৈরবসু উনশা বর্ন তৌবা য়াই অমদি স্কিন কেন্সর ওলহল্লকপা য়াই।

ঐখোয়গী শরূ শাগৎপগী খ্বাইদগী মরুওইবা মচাক অমা ওইরিবা কেলসিয়ম অসি চূপশিনবদা ভিটামিন দিনা হকচাংদা মতেং পাংই। হকচাংগী নর্ভশিং, মসলশিং অমদি ইম্যুন সিষ্টেম মথৌ নিংথিনা তৌহন্দুনা থম্বদসু হকদাংনা ভিটামিন দি মথৌ তাই।

ভিটামিন দি ৱাৎপনা রিকেট নৎত্রগা ওষ্টিওমালাসিয়াগুম্বা শরূ শোনবগী লাইনাশিং থোকহল্লি অমদি ওষ্টিওপোরোসিস হায়না খঙনবা শরূগী মনুংদা মখুল মখুল হোবা অমদি তেক্কনবগী লায়না অমা নাহল্লি।

নুংশা মঙালনা উনশাদা হেক য়েবগা টিসুশিংগী মনুংদা ভিটামি দি শুংবগী প্রোসেসশিং হৌই। নুমিৎতগী ভিটামিন দি ফংনবগীদমক কুচু ওনবমখৈ নুংশা য়াইবা নৎত্রগা উনশা কাথেকহনবা (বর্ন)গী মথৌ তাদে। উনশা কাথেকপদা চঙবা মতম অদুগী তঙ্খাইখক্তংদা হকচাংনা নোংমদা মথৌ তাবা ভিটামিন দি ফংবা ঙম্মী।

মীওই অমনা নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি ফংবগী চাং অসি মরম কয়ামরুম্না অহোংবা পী। মরম খরা মখাদা পীরি:

- মতম: নুমিৎ চপ য়ুংবা মতমদনা নুমিৎনা ভিটামিন দি পুথোকপগী চাং হেল্লি। অশাবা নুংশাদা কুইনা লৈবা মতমদা সনগ্লাস শীজিন্নগদবনি অমদি ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি।
- নুংশা মঙালদা উনশা এক্সপোজ তৌবগী চাং: মীওই অমনা নুংশা মঙালদা মহাক্কী উনশা শরুকশিং হেন্না এক্সপোজ তৌবগী চাং হেল্লিবমখৈ ভিটামিন দি ফংবগী চাংসু হেল্লি। খুদম ওইনা মায় নৎত্রগা খুৎ য়াইবদগী নঙ্গল য়াইবনা ভিটামিন দি য়াম্না ফংবা হেল্লি।
- কুচু: কুচু ঙৌবা মীওইশিংনা কুচু মুবা মীওইশিংদগী ভিটামিন দি থুনা শুংবা হেল্লি।

ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা তোয়না নুংশা য়াইবা অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নে, অদুবু মতম শাংনা য়াইরগদি খুদোংথীনিংঙাই ওই অমদি মসিনা স্কিন কেন্সর নাহল্লক্লবগী মরম অমা ওইবা য়াই হায়বসি কাউরোইদবনি।

সনস্ক্রিন শীজিন্নবনা হকচাংনা ভিটামিন দি শুংবা ঙম্বগী পাঙ্গল হন্থহল্লি। অদুমওইনমক নুংশাদা লৈবদা সনস্ক্রিন শীজিন্নদ্রগদি সনবর্ন তৌহল্লি অমদি মসিনা স্কিন কেন্সর দিভেলপ তৌহল্লকপদা মতেং পাংবা য়াই।

নুংশাদা য়াওবা য়ু ভি বি রেশিং অসি মিংশেল ফাওরগা চৎপা ঙমদবা মরম্না থোংনাউগী মিংশেল ফাওরগা লাকপদা নুংশা মঙালদা য়াইবনা ভিটামিন দি শুংবা ঙমদে।

মীওই খরগী উনশাদি অতৈ মীওইশিংদগী তাথনা ভিটামিন শুংই। মীওই খরা অমনা ফেট সেলশিংদগী ঈগী ঈচেলদা ভিটামিন দি মতীক চানা থাদোকপা ঙমদে।

অকক্লবা মীওই খরদসু ভিটামিন দি অসি শীজিন্নবা য়াবা মওংদা এক্টিভেট তৌবা ঙমদে। অসিগুম্বা মীওইশিং অসি ভিটামিন দি দিফিসিএন্সিগী রিস্ক থেংনবা য়াই, মীওইশিং অদুদি-অহল ওইরবা মীওইশিং, কুচু মুবা মীওইশিং, হকচাং নোয়বা মীওইশিং, কিদনি নৎত্রগা লিভরগী অনাবা লৈবা মীওইশিংনি।

ভিটামিন দিগী ফংফম অসি নুমিৎ, অকক্লবা চীঞ্জাক খরা, অমদি ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং অসিনি। অতোপ্পা চীঞ্জাকশিংগা য়েংনবদা ভিটামিন দি হেন্না য়াওবা চীঞ্জাকশিংদি- য়েরুম, সার্দিন (ঙা মখল অমা), অমদি সাল্মোন (ঙা কাঙলুপ অমা) হায়রিবশিং অসিনি। মেন্যুফেকচর তৌবা চীঞ্জাক খরদসু ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা লৈ।

নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি মতীক চানা ফংবা ঙমদবা মীওইশিং অমদি নুংশা মঙালদা মতম কুইনা লৈবগী মতম ফংদবা মীওইশিংগী ওইনদি ভিটামিন চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং অমদি সপ্লিমেন্টশিং চাবা মথৌ তাই।

খঙজিনগদবা ৱাফম অমনা- য়াম্না তাঙনা থোকপা ফিভম অমা ওইনা ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং হেঞ্জিন্না চারগদি ভিটামিন দি টোক্সিসিটি থোকপা য়াই, মসিনা মরম ওইরগা ওনীংবা, কনষ্টিপেসন, হকচাং শোন্থবা অমদি কিদনি দেমেজনচিংবসু থোকহনবা য়াই। ভিটামিন দি টোক্সিসিটিগী মরমদা মথংগী ইসু অমদা নৈনমিন্নসি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ওটো সর্ভিস তৌরিবা মীওইশিংনা লৈঙাক্না থাওগী মমল হন্থহল্লবসু ৱাহন্থোক লৈহন্দ্রে

হৌজিক ওইরিবা ইম্ফালগী খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগী শক্তম, হন্দক্তা পাঙথোকখিবা নিঙোল চাক্নৌবা কুম্মৈ থৌরম, হৌজিক য়াম্না কন্না পাঙথোক্করিবা লুহোংবগী থৌরমশিং অমসুং ২০২২গী অঙনবদা পাঙথোক্কদৌরিবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লি ইলেক্সনগী ভোট খোম্বগী থবকশিং উরুবদা ইরমদম অসি কোভিদ-১৯ লাইচৎ মপূং ফানা লাকশিনবা ঙমদ্রিকো হায়বা মীয়াম্না নীংশিংদবগুম তৌরি। তৌবগীদি লৈঙাক্না স্কুল, কোলেজ, য়ুনিভর্সিটি হাঙবগী অয়াবা পীবদগী মহৈরোয়শিং মহৈ তম্বা হৌরক্লে। পেসেঞ্জর সর্ভিস মপূং ফানা হৌরকপগা লোয়ননা হরাও-কুম্মৈ, লৈকায় লৈকায়দা লিংবা লোট্টর মরুপনচিংবা শান্নবসু হৌরক্লে। অচা-অথক য়োল্লিবা গ্রোসরি দুকানশিংনা লোকদাওন কর্ফিয়ু লৈরিঙৈদা তাঙনা য়োল্লম্বা পোৎ-চৈগী মমলসু হৌজিক্তি তাথরক্তুনা কোভিদ লাইচৎ মমাঙগী মমলগা মান্ননা য়োনবা হৌরক্লে। মীয়াম্না মমল তাহনবা পাম্লিবা পেট্রোল অমদি দীজলগী মমলসু কোভিদ লাইচৎকী মমাঙগী মমলগা মান্নরে হায়বা য়াই। হায়বদি হীরম খূদিং হান্নগী ফিভমদা হঞ্জিল্লক্লবা মতম অসিদা পেসেঞ্জর সর্ভিস তৌরিবা মরু ওইনা ওটো থৌরিবশিংনা মহৈরোয়শিং য়াওনা লল্লোন-ইতিক তৌবা চৎপশিংদগী অহেনবা গাড়ীগী অতোংমল লৌদুনা লৈবনা লৈঙাক্না থাওগী মমল হন্থনা ফংহনববুদি ৱাহন্থোক লৈহন্দ্রে। মরম অদুনা লমদম অসিগী মপী-মপা ওইরিবা লৈঙাক অমদি সী এস ওশিংনা মীৎয়েং চঙবীয়ু।

❒ এল ইবোমচা, তাওথোং

লৌ য়েরুরগা লম্বীদা লৈখোম কয়া থাদরাম্লিবা থৌওং গাড়ীগী মপুশিংনা অমুক হন্না তৌবীগনু

ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুর অসি লৌমীনা নম্না লৈবা লম অমা ওইবনা লৌরোক পাম্থা লাকপা অসিদা মীওই অয়াম্বা লৌগী থবক চিন্নবা মতম্নি। অশং-অমাননা থল্লবা লৌবূকশিং হৌজিক্তি ফৌ লোকপা য়ারকপনা মরম ওইরগা লৌ য়েনবা মেছিনগী মখোল লৌবূকশিংদা লেপ্পা লৈতনা তারি। অদুমকপু হায়ৱে অমদি ষ্টেট হায়ৱে কয়াগী নাক-য়েৎতা অয়াম্বনা লৌবূক্না নম্না লৈবা মরম্না লৌরোক পাম্থা লাকপা মতমদা লম্বী-লমজাওদা থারিবা কোইলাগী মথক্তা লৈখোম থোকপা অসি অনৌবদি নত্তে। অসিগুম্বা লৈখোম কয়া লম্বীদা মশিং থীঙমদনা তাবা মরম্না এক্সিদেন্ট থোকপদগী মীওই কয়া মপুন্সি মাঙখিবা মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফম্নি। মরম অদুনা লৈবাক অসিগী মীচম অমা ওইনা মীয়ামদা হায়জনিংবা ৱাফমদি লমদম অসিগী লৌমী ইচিল-ইনাওশিংনা লৌ য়েবদা শীজিন্নবা মেছিন থৌবীরিবা মীওইশিংনা য়ারিবমখৈ ট্রেক্টর অমদি লৌয়ৈ মেছিনদা পল্লক্লিবা লৈখোমশিং অদু লম্বীদা থৌগৎত্রিঙৈ মমাঙদা শেংনা শেংদোকপীয়ু। নৎত্রবদি ট্রেক্টর অমদি লৌয়ৈ মেছিনশিংদগী তাহৌখিবা লৈখোমশিং অদুনা প্রাইভেট অমদি পব্লিক ভেহিকল কয়ানা চথোক-চৎশিন তৌবদা চাওনা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্লবদা নত্তনা এক্সিদেন্ট থোক্তুনা অশি-অনা থোকপগী থৌদোক কয়া অমসু য়াওখ্রে। লোয়ননা লৌ য়েখ্রবা মতুংদা লেমহৌরিবা চরূশিং লম্বী-লমজাওদা মৈ থাদোক্লম্বনা লম্বীবু য়াম্না শোকচিলহল্লি। মরম অদুনা অসিগুম্বা থবকশিং অসি লৈবাক মীয়াম্না তৌবীগনু হায়জরি।

❒ রেকি মাইব্রাম, মোইরাং বজার

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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 ২৩।১১।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা; হিয়াঙ্গৈগী ১৯নি পানবা।

মেষ: য়েৎলম্বা থবক পাঙগনি, নিংবা থুংগনি, অনৌবা থৌরম ঙসিসু পাঙবা য়াগনি অমদি শেল ফংগনি। হুরানবনা নরলদা মীতাবদি লৈ, মীতোপকী ৱা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: মীয়াম্না ঙসিসু চানবীগনি, মখোয়গা লোয়ননা চৎনবা হোৎনৌ। য়েক্লবা লৈরম্লসু মাঙখিনি অমদি নোল্লুক্না চৎপগী কান্নবা ফংগনি। চিংনবদি ফাওগনি, খন্থৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: হন্থবা লোয়নবা অমদি ফিংবনা শোক-পনবা য়াবফাও লৈ, তপথৌ। অদুবু শেন্দোং তানবা থবক্তদি শোয়দনা মায় পাক্কনি, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট: ৱাঙাং ফজবা, পোরম য়াৎপা হৈবা অমদি নঙগী ওইবা মীশিং লোয়নবগী কান্নবা ফংজগনি। অদুবু খন্থহৌদবা মীকুপ্তা মরুপ কায়নবা য়াই, ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাইঙমদবা তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: ঙসিসু থবক মফমদা মীশৌ চঙবা লৈগনি, অদুবু থবক্তি পাঙগনি। শক লোক্তুনা হুরানবনা তাথিগনি, পঙথগনু। পঙশিন্নদুনা য়াকা য়েংনা চৎপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: নচাক নরল চাওখৎকনি, অঙম্বনা চানবীগনি অমদি মীয়ামগী মতেং ফংজগনি। মীকোক থোংজৌ হায়বা লৈ, অরুবা ৱা চিংনদনা তুপথোকপা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: খোয়রাংবা ফাথৌ অমদি অঙম্বনা য়েংশিল্লি হায়বা কাওগনু। হোয়া ফবা য়াদ্রি অমদি চিন য়াংগনু, ঈকাই নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংগনি। ঈংথবনা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: মীংচৎ তানবদি মায় পাক্কনি অমদি পল্লম্বা লনসু ফংগনি। মরুপ মপাং অমদি অফবা মফম ফংজবগী নুংঙাইবা লৈ। লৌশিংদি ৱাৎলি, তান্নদনা থৌপাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

ধনু: নিংজবা ফংজবৈ নুংঙাইবা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংবা ঙসিসু লৈ। অরাপ্পগী মতেং লৌবা য়াগনি, চিংনগনু। নথক থোংবনদি তাথি অমদি লৌথোকপীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: অয়াম্বা থবক্তা মায় পাক্কনি। খুৎ চাওবা, থৌনা ফুদোকপা অমদি ইচঙ থৌবগী কান্নবা লৈগনি। মরুপ লোয়নবসু থোইনা মায় পাক্কনি। য়েক্লববু লাকশিনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: পোরম য়াৎপা হৈবা ৱাৎকনি অমদি চিন য়াংদবা ফগনি, মতম মাঙনিংঙাইনি। থৌনা ফুদোকপা অমদি নক্লবশিংগী মতেংনা অনিংবা থবক পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিন: শেল অমদি লৌশিং অফবা ফংজগনি। পাংঙমদবা থবক পাঙবৈ নুংঙাইজবা লৈগনি। থেংলপ্না মীয়ামগী মতেং ফংগনি। অরাপ্পগা লোয়নবসু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অঙনবদা নিংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।