থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

থীবদা নুংঙাইবা ৱারী অমা

ৱারী অমা নীংশিংলকই। রসিয়ান রাইতর লিও তোলসতোয়গী ৱারী মচানি। ১৮৮৫দা ইখিবা, ১৮৮৬ তা ঈহান হান্না ফোঙখিবা। অইবা অসিগী খনগৎখিবা ৱারীমচাশিংগী মনুংদা য়াওবা, মমিঙ চৎলবা ৱারীমচানি। দ থ্রী হরমিতম (লাইনিংবা অহুম) হায়না মিংথোনবনি। অদোমসু পাবিরম্লগনি। ৱারীদুগী ৱাহন্থোক'তু নত্তে ঙসি ঐনা ইনীংলুরিবা ৱারীদু ঈচম চম্না দোং হেক লীথোকচবসু নত্তে। পামজরুবা ৱারীদু লীথোকচবদা থম্মোয়সিদা হায়ফম খঙদবা নুংঙাইবা অমা হেক-হেক ফাওই। নুংঙাইবদু লৌনিংবগীনি ঙসি ঐনা ৱারীদু অমুক ইথোক্লীংলুবা, পাউ ওইনা তম্বগুম্না তম্লগা। খঙদে, লীথোকপদা ফংবা নুংঙাইবদু ইথোকপসিদা ফংগদ্রা! অদোম্লসু নুংঙাইবদু খজিক্তং ওইরবসু লৌবীবা ঙম্লবা করিগুম্বা, হোৎনজমল মহয় য়াল্লে খঞ্জগে। ওক্টোবর রিভোল্যুসন হায়না খঙনবা রসিয়ান লানহৌদুগী মমাঙদা রসিয়াগী চর্চশিংদা লাইশোনগীদমক মী কুংনা লাক্ল রমদে। করিগুম্বদা পুমহাঙ হাঙবসু য়াওরম্মি। চর্চ ময়াম পান্নরিবা লাইনিংবা (প্রিষ্ট) শিংগী মকোক 'বিসোপ' তুগী মনাক্তসু মীচম প্রজা কয়া তোয়না চৎনরমদে। মতমদুদা শেমখিবা তোলসতোয়গী ৱারীনি।

ঈপাক অমগী ময়াইদা ইথৎ ওইনা লৈবা খুঙ্গং অমদা খুঞ্জা অহুমখক লৈরম্মী। লাইরিক হৈবা, লৌশিং লৈবা, ৱাঙাং হৈবা নুপা অমত্তসু নৎলমদে। অদুবু লাই নীংবা (লম্বোইবা) ওইনদি খুন-লোন্নবা খুঙ্গং কয়াদা মখোয়গী মমিঙ তাদবা লৈরমদে। মমিঙ চৎলি। মখোয়গী থৌগল তৌনবা, অথাপ-অথাপ্পা খুঙ্গংশিংদগী খুঞ্জা কয়া মাগী মনাক্তা চৎনৈ। পাউ অদু তাবদা য়ুম্লোন্নবা খুন্দুদা থুংলবা রসিয়ান চর্চকী 'অর্ক-বিসোপ' ঙকপনা খম থেংখরে-চর্চশিংগী বিসোপকী মনাক্তদি লাক্তনা লাইরিক হৈতবা অপঙবা খুঞ্জাদুগী মনাক্তা করিগী চৎলিবা? লম্বোয়বা অহুমদু উননিংলক্লে। ঙামীশিংগী অচৌবা হি অমা ৱায়রগা ঈথৎতু তম্না খোঙশাল্লক্লে 'অর্ক-বিসোপ'। উজাও অমগী মখাদা ধ্যান তৌদুনা ফম্লিবা লম্বোয়বা অহুমদু উবদা নোক্লীংবদুম ফাওরক্লে... 'চমোৎ চুদাইনরবা-থৱায়মচাশিংবু করম্না মখোয়বু লাইগুম্না লাৎলিবা... ঙসিদি, মীয়াম'মাঙদা ঈকায়বদুম পীরগে'...।

'ঐ লমদমসিদা লৈরিবা চর্চশিংগী মকোক অর্কবিসোপ হায়বদুনি'। লম্বোয়বা অহুম অদুনা মখোঙ শোক্লা খুরুম্বদুদা মথম্মোয়দা ঈনোৎ অমা হাপকৎলক্লে। খল্লকই... 'অপঙবা অহুম অসি মতাঙ চানা লাকশিনহৌদ্রবদি চর্চতা অপনবা ওইগনি'...।

'নখোয় সেইন্ত হায়বদু করিনো খঙবরা'?

'খঙজদে সার, ...মখোয় লাইগী মনাই মসন ওইবরা'?

'ওন্থোকপনি! লাইশোন করম্না শোনগনি (প্রেয়র করম্না তৌগনি) হায়বদুদি খঙলবরা'?

হন্দক'মুক্তি মখোয় অহুম, অমনা অমদা ইঙক ঙক্লা য়েংনরক্লে। নঙ হায়য়ু হায়দুনা ইনশিন্নবগী মওংনি। পাউখুম ফংদ্রবা অদুদা বিসোপতুনা হায়রকই, 'লাইশোন শেনবা হায়বসি অরায়বা থবক নত্তবনি। খৃষ্টিয়ানশিংগী লাইশোনদি তরায় তরায় শোনবা য়াদে... হায়য়ুনে, নখোনা শোল্লিবা লাইশোন অদু করিনো'?

'খৃষ্টিয়ান প্রেয়র হায়বা অমা তোখায়না লৈবরা'?

'লৈ... চর্চতদি মানা থোকপা শোন্নিংবা লাইশোন শোনবা য়াদে শোনগদবা লাইশোন মওংদু চর্চনা অয়াবা পীগদবনি... হোইনে, মদু ওইজরসনু, নখোয়না শোল্লিবা লাইশোন অদু করিনো, হায়য়ুনে'...।

'ঐখোয়না তাজবদা লাই মখল অহুম শুই হায়- মপা ওইবা ঈশ্বর অমা, মচা ওইবা ঈশ্বর অমা, অদুগা ভুত প্রেৎকুম মফম খৃদিং য়ৌবা ঙম্বা (হোলি স্পিরিত) অমগা... মরম অদুনা, ঐখোয়গী লাইশোলদি ইচম চম্মী... নখোয়সু অহুম, ঐখোয়সু অহুম, থৌজ নবীয়ু ঐখোয়বু'।

বিসোপ অদু হন্দক্তি মখোল থোক্লা নোকথোরক্লে... 'হায় অপঙবা, বুদ্দু... লাইশোনবু অদুম্না শোনবরা... মালেমগী মফম পুম্নমক্তা শোন্নরিবা, চর্চ'না অয়াবা পীরবা লাইশোন অদু তম্বীগে, ইপা ঈশ্বর মাগী মনাক্তা শোয়দনা য়ৌবা ঙম্লবা'...।

'অদোমগী থৌজাল কাউজরোই'।

অর্কবিসোপ অদুনা শাংলবা লাইশোন অদু ময়েক শেংনা হায়রদুনা তাহল্লে। লম্বোয়বা অহল অহুম অদুনা অমত্তা ওইবা খোঞ্জেলদা হায়রকই 'ঐখোয়দি ইবা পাবা তমহৌবা, লাইরিক হৈবা মী নত্তে, অদুক শাংবা, অরুবা লাইশোন অদুদি করম্না অমুক্তদা চীনফা পুবা ঙমগনি? অমুক্তংগা তাকপীয়ু'।

অমুক্তা নত্তে, অনীরক, অহুম্লক হঞ্জিন-হঞ্জিন তম্বীরে। ফাবা কৌবা লৈতরে। মকোক নীংশিংলগা মমৈ অমুক কাউখিবা। মমৈ নীংশিংলগনা মকোক অমুক কাউখিবা। মকোক মমৈ অনীদু নীংশিংনবা হোৎনরিঙৈ, ময়ায় অমুক কাউখিবা।

'লাইশোন শোনবা তম্বীদ্রিঙৈ, নখোয় অহুম্মক লাইরীক হান্না তম্বীবা তাই, এদ্যুকেসন য়াওদনা তাইবংসিদা করিমত্তা তৌবা ঙম্লোই'।

ওন্থোক্লা ৱানা হঞ্জিন হঞ্জিন তম্বীরবা তুং, উচিন নাচিন ফারবদা, লম্বোয়বা অহুম অদুনা অর্কবিসোপকী মখোঙ শোক্লা খুরুম্লে। অপেনবা মীনোক অমগা, বিসোপতুসু মনাই-মসন ময়ামগা ঙামীশিংদুগা লোয়ননা হিথক্তুদা কাখৎখ্রে, ময়ূম মায়কৈ পাংখরে।

ঈপাকতগী ঈয়ায় চল্লকপা, তুং হন্দুনা য়েংলুবা, অথাপ্পদা কনাগুম্বা খরনা মখোয়বু তান্নরকপদু উরক্লে। 'কনা ওইরিগবা' ঙকচানরিঙৈ য়ৌরকপনা হাল্লক্লে। লম্বোয়বা খুঞ্জা অহুমদু ঈশিং ঈপাক মথক্তুদা অকংবা লৈমায়থক্তা চেনবগুম চেল্লক্তুনা মমাংদুদা লেপ্লরে। হায়রকই 'গুরুদেব! গুরুদেব লৈরিঙৈ ব্রং-ব্রং থিবা ঙম্লম্বা লাইশোন অদু, গুরুদেব চৎখ্রা'তুং ঙাইহাক্তনি লেপ্লুবা, অমুক থিবা ঙমদরে। হৌজিক্তি পূমকাউ কাউখরে, অমুক্তংগা তাকপীরম্মু, ৱানা তান্নজরক্লিবনি'।

থাজবা ঙমদ্রবা দৃশ্য অদু য়েংলগা মখৎ লোন্নরদুনা অর্কবিসোপ'না হায়রকখি, 'নখোয়গী লাইশোন অদুনা অশেঙবা ঈশ্বরগী লাইশোন্নি, ঐনা তম্বীবা লাইশোন্দু নীংশিংগেসু খল্লুরনু, ইপা ঈশ্বরগী মনাক্তা য়ৌনবা শেনফম থোকপা লাইশোন্দি নঙগীদুনি, ঐহাক্কুম্বা পাপীশিংগীসু নখোয়গী লাইশোন্না কোনশিনবীয়ু শোয়দনা'।

লৌশিং পুক্কে

ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল

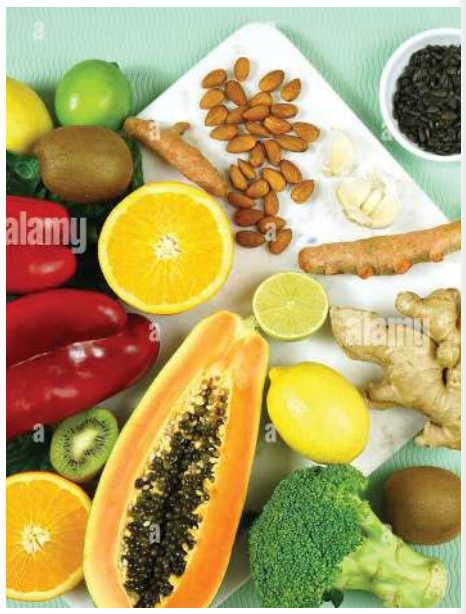
কনখৎহন্নবা চাবা য়াবা চিঞ্জাকশিং খঙমিন্নসি

ঐখোয়না হকচাং ফনা অমদি তিঞ্জং কায়জংদনা লৈনবা হোৎনবদা ঐখোয়গী ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহনবা মথৌ তাই। ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহন্নবগীদমক অখঙ অহৈ অমদি দোক্টরশিংগা তানদুনা মমল তাঙবা ফূদ সপ্লিমেন্ট কয়া লৈদুনা চানরি। অদুবু শেন্থোক লম্বী ৱাৎপা মীওইশিংদি অতাঙবা চীঞ্জাকশিং লৈদুনা চাবা ঙমদবগী অৱাবা কয়া মায়োক্লরি। অদুবু ঐখোয়না ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা হোৎনবদা মমল য়াম্না তাঙবা দাইটশিং লৈদুনা চাদ্রবসু য়াই। ঐখোয়গী অকোয়বদা লায়না অমদি মমল হোঙনা ফংবা মনা মশিং অমদি হৈ রা চাবনা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবা য়াই হায়না থিজিল্লোয় কয়ানা ফোঙদোক্লরকপা লৈরে। অমরোমদা ঐখোয় ইশানদি খঙজদবা অদুবু ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চানরিবা চিঞ্জাকশিংদা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎহনবা ঙম্বা কয়া য়াওরি। মমল হোঙনা অমদি ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না ফংবা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদা মতেং ওইবা চীঞ্জাকশিং অদুগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

১) চনম - চনম হায়রিবা মরোই মপাঙ মখল অসি ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চানরিবা অমনি। অদুবু মসিনা পীরিবা কান্নবশিং অদুগী মতাংদদি ঐখোয়না খঙদে অমদি নোংমতা খঙনবসু হোৎনরুদে। ঐখোয়না খঙলিবা হায়ববু চনম চাবনা হকচাংদা কান্নবা পী হায়বসিখক্তনি। অদুবু পীরিবা কান্নবা অসি করিনো হায়বসু খঙদে। চনমদা ইম্ম্যুন বুষ্ট তৌবা ঙম্বা সলফরগী চাং অসি য়াম্না য়াওই। ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌরগা চনম চাবনা লায়না তিননা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমহল্লি হায়বগী থাজনবসু লৈরি। চনম চাং নাইনা চাবনা অর্টরিশিং ফুঞ্জিল্লকপা থিংবা ঙম্মী অমদি ব্লদ প্রেসর নেম্বা মীওইশিংদসু কান্নবা পী হায়রি। অদুম ওইনমক ব্লদ প্রেসর নেম্বা মীওইশিংনা চনম চাবদা কান্নবা পী হায়বগী মতাংদা অখঙ অহৈশিংনা চপ চাপা খুদমগা কোন্ননা হায়বদি লৈত্রি।

২) ব্রোকোলি - ব্রোকোলি চাবনা হকচাংগী ইম্ম্যুন মপাঙ্গল কনখৎনা লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই। মরমদি ব্রোকোলিদা মিনরেল অমদি মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওই। মসিদা য়াওরিবা ভিটামিনশিংদি ভিটামনি এ, ভিটামিন সী অমসুং ভিটামিন ঈনি। মসিগী মথক্তা ফাইবর অমদি এন্টিওক্সিদেন্টসু য়াওই। ঐখোয়না চানরিবা খ্বাইদগী ফবা অমদি হকচাংদা কান্নবা পীবা অশংবা মনা মশিংগী মনুংদা ব্রোকোলিসু অমনি। ব্রোকোলি থোংবা নৎত্রগা ঙৌবা মতমদা য়াম্না মুম্না থোংবা অমদি ঙৌরোইদবনি। অমরোমদা ব্রোকোলি থোংদুনা নৎত্রগা ঙৌদুনা চাবগী মহুত্তা ষ্টিম তৌবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ হায়রি।

৩) শিং - মালেমগী মীওই অয়াম্বা শিং অসি পাম্না চানৈ হায়না লৌবা য়াই। ঐখোয়গী লমদম অসিদসু শিং অসি য়াম্না কম্মন ওইনা শিজিন্নবা মরোই মপাংশিংগী মনুংদা অমনি। শা



ঙা থোংবা অমদি কাংশোই থোংবদা শিং অসি হাপ্লে। শিং অসি মরাং কায়না ফংই অমদি মমলসু হোঙই। অদুবু ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী চারিবা শিংনা পীবা কান্নবশিংগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি। শিং চাবনা ইনফ্লেমেসন হন্থহনবা ঙম্মী অমদি ইনফ্লেমেসনগা মরী লৈনবা অনাবশিং কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী। থৌনাউ নুংঙাইহল্লি অমদি ওনিংবা অমসুং কোক ঙাওবসু ফহনবা ঙম্মী হায়না থিজিল্লোয়শিংনা ফোঙদোক্লরি। মসিগী মথক্তা মতম কুইনা নাদুনা লাক্লবা অনাবশিংগী চৈনা অমদি কোলেষ্টেরোল হন্থহনবদসু মতেং পাংই হায়রি।

মথক্তা পনখ্রিবা অহুম অসি চাং নাইনা চারবদি ঐখোয়না হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংগনি। মসি মতম চংনা থিগদবা নত্তে। ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না ফংবা ঙাক্তনি। অদুবু চাবা মতমদা চাং অমদা চাগদবনি। হেঞ্জিন্না চাবনা হকচাংদা কান্নবা পীবগী মহুত্তা অমাঙবা ওইহল্লকপসু য়াই। অমরোমদা হায়রিবশিং অসি নত্তবা ঐখোয়গী য়ুম ইঙ্খোলদা মরাং কায়না হৌবা অমদি কৈথেলদা লায়না ফংবা চীঞ্জাক কয়াসু লৈরি। মমিং ওইনা খরদং পল্লবদা পালংশাক, গ্রিন টি, য়াইঙং, নুমিৎ লৈ মরূ, অৱাথবি, চম্প্রা অমদি কোমলা চাং নাইনা চাবসু কান্নবা য়াম্না পী। মখোয়না পীরিবা কান্নবশিং অদুগী মতাংনা মথংগী এদিসনদা অমুক ঐখোয় খঙমিন্নরসি।

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

থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্টনা লাঙ্গোলদা লৈবা ওল্ড এজ হোমগী অহলশিংদা পেন্সন য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৩ (ঐচ এন এস) :

থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্টনা লেপ্তুনা চথরকপা ওল্ড এজ হোম, ওর্ফানেজ অমদি মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা অহল ওইরবশিংদা পেন্সন অমদি তঙাইফদবা পোৎলমশিং য়েন্থোকপগী শরুক অমা ঙসি ইম্ফাল ৱেষ্টকী লাঙ্গোলদা লৈবা লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমগী অহলশিংদা ওক্টোবর থাগী পেন্সন য়েন্থোকখ্রে।

পেন্সন য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্টকী মেনেজিং ট্রষ্টি থৌনাওজম রোমেননা ফোঙদোকখিবদা ট্রষ্ট অসিনা পেন্সন স্কিম হৌদোক্লিবা অসি ট্রষ্ট অসিগী মিংচৎ তান্নবা নত্তে। ওল্ড এজ হোমগী অহলশিং অমদি কনা লৈজদ্রবা অহলশিংদা ট্রষ্টকী ময়কৈদগী অঙম্বা মতেং খরদা ওইরবসু পাঙবা ঙম্লবা হোৎনবনি। পেন্সন পীবগী থবক অসি গভর্ণমেন্টকী মতেং ফঙদবা হোমশিংদা লৈরিবা অহলশিংদা পীবনি। গভর্ণমেন্টনা অহলশিংগীদমক হৌদোকপা পেন্সন ফঙদবা তোঙান তোঙানবা

মফমশিংদা লৈবা অহলশিংদসু পেন্সন পীবগী থবক অসি অহানবদদি ইম্ফালগী মফম খক্তদা চথরম্বনি। অদুবু হৌজিক্তি অতোপ্পা ভেল্লি, দিষ্ট্রিক্টশিংদসু পায়খৎপা হৌরে। বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মতুংদা হৌজিক ককচিং দিষ্ট্রিক্টতা পায়খৎনবা থৌরাং তৌরি। লোয়ননা চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিংদসু পেন্সন স্কিম অথুবা মতমদা হৌদোক্লগনি। পেন্সনগী শেনফম অসি গভর্ণমেন্ট নত্রগা কনাগুম্বা ইন্দিভিজুএল অমত্তদগী মতেং লৌরগা য়েন্থোকপা নত্তে। ট্রষ্টিশিংনা তানশিঞ্জবা শেনফমদগী তুংশিল্লগা ট্রষ্টকীদমক থম্বা ফন্দদগী য়েন্থোকপনি।

থৌরম অদুদা মহাক্লা মখা তারদুনা হায়খি, হৌজিক্কী মীরোলনা চৎনবী অমা ওইনা অপোকপা মমা মপা অমদি অহল ওইরবশিংবু থৌশাবীদবা অমদি তাথি তাওইনা তৌবীবগী মওং অমা চথরক্লিবা অসি য়াম্না লাইবক থিবনি। অসিগুম্বা ৱাখল্লোন অসি হোঙদোকপগী মতম ওইরে। মমা মপা অমদি অহল ওইরবশিংবু লুনা চান্না তৌবীবা হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্কী থৌদাংনি হায়না খনগদবনি। ঙসি ঐখোয়না তাথি তাওইনা তৌবীরিবা ইমা ইপাশিংনা ঐখোয়বু শেম্বীরকপনি হায়বসি কৈদৌনুংদা কাওরোইদবনি। ওল্ড এজ হোমশিংদা লৈরিবা ইনমেটশিংদা অমদি অহল ওইরবশিংদা পেন্সন পীবখক নত্তনা মখোয়না নারক য়েক্লকপদসু ট্রষ্ট অসিনা মতম মতমগী মতেং পাঙদুনা লাক্লি। মখোয়বু হোস্পিটালদা পুখৎপদসু ট্রষ্ট অসিনা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। ট্রষ্ট অসিনা পুরকপা অনাবশিংবু নিংথিনা লায়েংবদা রিমস ইম্ফালনা অচৌবা থৌদাং অমা লৌবীদুনসু লাক্লি।

রিমসকী হান্নগী দিরেক্টর প্রো. এ সান্তদা হায়জরুবদা হরাও হরাওনা য়াবীদুনা ট্রষ্ট অসিনা হোস্পিটাল অসিদা পুখৎলকপা অনাবা খুদিংমক শেনফম অমত্তা তিংহন্দনা লায়েংবা চথরকখি। মসিগীদমক ট্রষ্ট অসিনা হান্নগী দিরেক্টর প্রো. এ সান্তগী অচৌবা লমন অমা তোন্দুনা লৈহৌরে হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি। অসিগুম্বা খুদোংচাবসি মখা তানা রিমসতা পীবিনবা হৌজিক হৌজিক রিমসকী দিরেক্টর ওইবীরিবা দা. এল রঞ্জিৎতসু হায়জগনি। মহাক্লসু অহল ওইরবশিং অমদি ট্রষ্ট অসিগী খনবীরগা শোয়দনা য়াবীরক্কনি হায়বগী থাজবসু লৈ হায়নসু ফোঙদোকখি।

লাঙ্গোলদা লৈবা লাঙ্গোল ওল্ড এজ হোমদা লৈরিবা ইনমেটশিংদা ওক্টোবর থাগী পেন্সন য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা হোম অসিগী ফাউন্দর অমদি চ্যেরমেন ওইনাম মঙ্গি অমসুং সোসিএল এক্টিভিষ্ট ওইনাম সাগরসু শরুক য়াখি।

অকংবা নাচোম ফিল্ম রিলিজ তৌখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৩ (ঐচ এন এস) :

ইভেনিং ষ্টার ফিল্মস প্রদক্সন মণিপুরগী বেনর মখাদা রেশি থোকচোমনা পুথোকপা অকংবা নাচোম হায়বা মৈতৈলোন ফিচর ফিল্ম অমা ঙসি পেলেস কম্পাউন্দদা লৈবা এম এস এফ দি এসগী ওদিটোরিয়মদা রিলিজ তৌবগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে।

অকংবা নাচোম ফিল্ম রিলিজ তৌবগী থৌরম অদুদা ফোর্মর মিনিষ্টর কুমারী এ কে মিরাবাইনা অথোইবা মীথুং, ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চ্যেরমেন লাইময়ুম সুরজ কান্তা শর্ম্মনা থৌরম মপু অমদি চঙাঙ্গৈগী জিলা পরিষদ মেম্বর সিনাম রাহুল এলাইস মারজিৎনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি। অকংবা নাচোম হায়রিবা মৈতৈলোন ফিচর ফিল্ম অসিগী ষ্টোরি, স্ক্রিনপ্লে অমদি দাইলোগনা বিনোরঞ্জন ওইনামনি। অদুগা ফিল্ম অসিদা মরুওইনা কাইকু, আর্টিনা, সদানন্দা, বোনি, দেনি, সিলহৈবা, দিয়া খ্বাইরাকপম, নিতায়বী, মেরিনা অমদি ইথৌনচিংবনা মমিরোয় ওইনা শরুক য়ারি। ফিল্ম রিলিজ তৌবগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা অথোইবা মীথুংলেনশিংনা মণিপুরী ফিচর ফিল্মশিংগী মরমদা মখোয়গী ওইবা পুক্লিংগী ৱারোলশিং ফোঙদোক্লখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪।১০।২০২২ ইং, নিংথৌকাবা;
মেরাগী ২৯ নি পানবা।

মেষ: ললোন ইতিক্তা শেন্দোং ফংগনি, অফবা মরুপকী মতেং ফংগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, থৌনা ফুদোক্লা থৌপাংবা য়াগনি। হন্থবনা পামদবদি নংহল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

বৃষ: অরিবা থবক্তমক পাংঙ। য়ারিমখৈ পুক্লিং ফাথনা লৈঙ। শাওবা মতাং চাদে, য়েৎনরুনু-নথক থোংবনা লান্না উগনি, হন্থবা লোইনবনা চোপ্পা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

মিথুন: নুংঙাইবা অমদি কান্নবা খরা ফংগনি, অরাপ্পগী মীগা পুন্না থৌপাংমিন্নবা মহৈ য়ানগনি। হৈশিংবা শাবা, য়েৎনবদি মাংজগনি। নথক থোংবনা য়ানবা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কর্কট: নোল্লক্লা চৎলদি কাইনবা লৈরোই। শেল তুমগী লমদা কান্নগনি, মীচং হেনগৎকনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি, অনৌবা থৌরমদা খুৎচাও থাবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী-মাই পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

সিংহ: ৱানোম থৌনোম কান্নজবা, মরুপ মপাংগী মতেং ফংবা অমদি থৌনা লৈনা পাংবা থবক খুদিং মহৈ য়ানবা নুমিৎনি। চিন্দি কনগনু অদুবু কিদি কিগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাংবা লুই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: হরাওবা ৱাখল থোকপা, কিদবা অমদি অচুম্বনা থৌপাংবা নুমিৎনি। মীচং খোম্বা অমদি শেন্দোং তানবা কান্নগনি। চিন কনগনু, অরংঅরাক চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

তুলা: হরাওবা নুংঙাইবা ফংগনি। মীয়াম্না পাম্লে, মীয়ামগা লোইনবনসু য়াইফবা হেনগনি। পাউ নুংঙাইতবদি তাগনি-মীৱা হেন্না থাজগনু, মীতোপসু লোইনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: অনম্বু তান্দ্রবা অমদি নোল্লক্লবু চৎচরবা কাইনবা অমদি অমাংবা লৈরোই। লাইগুরুনদি থোইনা চানবীগনি, অনৌবা থবক্তা চাওনা মাই পাক্কদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীচং লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা

ধনু: নচাক নরলদা য়েংশিনবা খরা লৈরসু থিবা হুম্বা কঞ্জরদি করিসু তৌরোই। অনিংবা থবক্তি খুৎলোইনা পাঙগনি, ঙাঙথোকপদা/শিল্লাংবদা মীনা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: অফা-অপুম্নৈ, অখং অহৈগী ৱা তাউ। মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি-মীতোপ্তা হেন্না থাজবা থমগনু। নচা-ননাইগী ৱা থাজদনা কান্নগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: নথক থোংবনা চানবীগনি, মরুপ মপাংনা থাগৎপিবা অমদি পাউ নুংঙাইবা তাজবা লৈগনি। মীকোক থোংবদি ৱাগনি, অনম তানগনু, ৱারেপ লৌবা লুগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা

মিন: ঙসিসু নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি। ললোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি অনৌবা থৌরমদা মাই ওন্সিল্লো। মরুপ মপাং কাইনদনবা ঈংথনা থৌ পাংঙ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

তরাম্না ওক্তুনা মনিকান্তবু পুক্লিং থৌগৎখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৩ (ঐচ এন এস) :

ষ্টেট লেভেল ৱাইল্ডলাইফ প্রোটেক্সন ইন্সেন্টিভ এৱার্দ ২০২২ ফঙলকখ্রবা নহা ওইরিবা ইনভাইরোনমেন্টেলিষ্ট এক্টিভিষ্ট মনিকান্তা মুতুমবু লংথবাল এ সীগী এম এল এ করাম শ্যামনা চজিং ইকো পার্কতা কৌদুনা তরাম্না ওক্তুনা পুক্লিং থৌগৎখ্রে হায়রি।

মনিকান্তা মুতুমদা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্ট গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরনা অসিগুম্বা এৱার্দ অসি পীবিরকপা হায়বসি য়াম্না অফবা খুদম অমনি। মরমদি মহাক্লা লমদম অসিদা নত্তনা মালেমগী কায়থরক্লিবা মহৌশাগী খল অসিবু কন্দবা য়াদে হায়দুনা নাইতোম খোঙচৎ চৎতুনা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা থাখিবা অসি অরাইবা নত্তে হায়না করাম শ্যামনা ফোঙদোকখি।

মহৈরোয়শিংনা তম্লিবা টেক্সবুক্তা লমদম অসিগী জিওগ্রাফি, লুচিংবশিংগী ৱারী অমদি কলচরনচিংবা হাপ্পা মথৌ তায় ঃ নন্দো

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৩ (ঐচ এন এস) :

মহৈরোয়শিংনা তম্লিবা টেক্সবুক্তা লমদম অসিগী জিওগ্রাফি, লুচিংবশিংগী ৱারী অমদি কলচরনচিংবা হাপ্পা মথৌ তায়। লোয়ননা লমদমসিগী তোপ তোপ্পা মহৌরোলদগী হৌনা লৈজরক্লিবা ফজরবা মগুনশিং অমদি লুচিংবশিংগী মরিক চুম্বা পুন্সি ৱারীগা লোয়ননা অশেংবা থোকখিবা পুৱারীগা লোয়নরিবা মরুওইবা হিষ্টোরিকেল ওইবা থৌদোক ৱাথোকশিং য়াম্না মরিক চুম্না হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা খঙহন্নবসু হোৎনমিন্নসি হায়না অমুকোগী প্রসিদেন্ট পি ঐচ নন্দো লুৱাংনা ফোঙদোকখ্রে।

কন্দকটিভ কোচিং সেন্টর চলৌনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা কোচিং সেন্টর অসিগী মহৈরোয়শিংনা ওজাশিংবু ইকায় খুম্নবা উৎপা অমদি কোচিং সেন্টর অসিগী পোজিসন য়াওনা মার্ক ৱাংনা ফঙলকখ্রবা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা নংদা লুৱাংনা মখা তারদুনা হায়খি, ইরমদমগী মহৈরোয়শিংদা লমদম অসিগী অশেংবা পুৱারী অমদি অথৌবা অথৌবীশিংগী মরমদা খঙহনবগী মহুত্তা মীরমগী ওইবা পোৎলমশিং কয়া টেক্সবুক্তা হাপ্তুনা তম্বীরিবা অসি লাইবক থিবনি। ঙসি লমদম অসিদা লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লক্লিবা মীতোপশিং অসি মতম চানা থিংহৌদ্রবদি ঐখোয়গী তুংগী মীরোলশিংদা চাওনা অকায়বা পীরক্কদবা লৈরে। মরম অদুনা ঐখোয় পুন্না মীতোপ চঙশিল্লকপা থিংনবসু তঙাইফদ্রে হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা এম য়ুগী ইকোনোমিক্স দিপার্টমেন্টগী প্রো. দা. চিংলেন মৈম্নাম, কন্দক্তিভ কোচিং সেন্টরগী কোওর্দিনেটর কে ঐচ ওরেন্দ্রো, পলেমগী প্রসিদেন্ট এল বিমোলাতা, আইদিএল টিচরস ট্রেনিং একাদেমীগী ফাউন্দর চ্যেরমেন কে ঐচ রোনেলনচিংবসু শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগী মনুং চম্না কোচিং সেন্টর অসিগী কোওর্দিনেটর কে ঐচ ওরেন্দ্রোনা ফোঙদোকখিবদা শোখনা লৈরিবা মহৈ তম্বগী ফীভম অসিদা খরদং ওইরবসু অফবা মহৈরোয় কয়া পুথোক্লবগী পান্দমদা কোচিং সেন্টর অসি লিংখৎখিবনি হায়খি।