থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

মী অনীখক্লা পীরম্বা ইথিল

ফিদমনীংঙাই ওইবা মী হায়বসি অখন্নে। ঐহাক, নহাক, মহাক্লা পাম্মী হায়দুনা হেক্তা ওইবা য়ারোই- কনাগুম্বা অমগী পুন্সি ফিদম। অঙাং ওইরিঙৈদগী ঙসি ফাওবদা পারকখিবা পুন্সি ৱারীশিংগী মরক্তা ঐনা ফিদমনীংঙাইনি খঞ্জবা মীশক খরা খনগৎচবশিংগী মরক্তা বৃটিশ মচা অনীখক য়াওই- সার ৱিনস্তন লিওনার্দ স্পেন্সর চর্চিল অমসুং ফ্রান্সিস বেকোন। চর্চিল'বু ঐনা পাম্লুবদি মাগী পুন্সি ৱারী পারুরগা, নৎত্রগা লৈপাক্কী লুরবা তানফম (ইংলেন্দনা ময়ায়দা লেপ্তুনা মালেমগী অনীশুবা লাঞ্জাও মায়োক্লরিঙৈ)দুদা প্রাইম মিনিষ্টর ওইনা, পোলিটিকেল এদমিনিষ্ট্রেটর ওইনা লৈরম্বদুগী ৱারী পারুরগা নত্তে। ঐ, মাগী পুন্সি ৱারী পারুদ্রি- চাউরাকপা অমা চাউয়েং য়েংবা, হাইফেৎ শাফেৎ পারুবা নত্তনা। খ্বাইদগী হেন্না খুদোংথিরবা তানফম অমদা লৈপাক অমগী প্রাইম মিনিষ্টর ওইখিবা পোলিটিসিয়ন অমনা লিতরেচরগী নোবেল প্রাইজ ফংখি হায়বা মহাক্কী ৱারীদুনা ঐবু ঙকহনখি। ১৯৫৩গী নোবেল প্রাইজ পীননবা 'ৱিনস্তন চর্চিল'গী মিং, নোবেল কম্মিটি'না খন্নরকখিবদু- রবিন্দ্রনাথ ঠাকুরগী 'গীতাঞ্জলি' কৌবা শৈরেং লাইরিক অমদি 'পর্ল এস বক'না 'দ গুদ অর্থ' হায়বা উপন্যাস অদু ইরম্বগীদমক অখন্নবা লিতরেরি বুক/ৱার্ক অমগীদমক পীখিবা মনা অদুগুম্বা নত্তে। করিগীদমক মঙোন্দা প্রাইজ অদু পীরিবনো হায়বগী ৱারোলদা 'নোবেল কম্মিটি'না অসুম্না হায়... for his mastery of historical and biographical description as well as for brilliant oratory in defending exalted human values... (ইতিহাসকী থৌদোক ৱাথোক ইবদা অমসুং মীওইবগী পুন্সি ৱারী/শক্তম শৈথাবদা, লোয়ননা মীওইবগী ভেল্যু (মমল) শৈথাদুনা ঙাং-শকপদা থোইদোক হেন্দোক্লা হৈ-শিংবা অদুগীদমক...)। পাউরৌ-পাউতাক ওইনা লৌনদুনা, চর্চিল'না হায়রম্বা-ইরম্বশিং, মশীং থীঙমদ্রবা মালেমগী মীয়ামদা পূক্লিং-ইথিল পীরিবা অদুখক্কী খল্লুবদনি ঐনা মাবু ঈরাৎখিবা। ...'মালেমসিদা মী ওইনা পোক্লরিবা খৃদিংমক লাইপোক্লি, তৌবতবু মীওইবা অমত্তনা মশাদা য়াওজরিবা লাইপোক্কী গুন অদু খঙজবা ঙমদবসিনি লুরিবা'... 'মায় পাকপা মীকুপ অদুনা পম্বুং নত্তে, মায়থীবা মীকুপ অদুনসু অরোইবা নত্তে, খোঙচৎ অদু মখা তানা চৎনবগী থৌনা অদুনি মরু ওইরিবা'... 'পুন্সি অসি হিংনবগী পাম্বৈদি ঐখোয়না করি ফংলিবা হায়বদুনা লেপ্পী, অদুবু পুন্সি অমা শেম্নবগীদমক্তি ঐখোয়না করি পীরিবগে হায়বদুনা লেপ্পী'... 'নহাক্কী য়েক্লবা লৈবরা? লৈরবদি মদু অফবনি খন্দোকউ, মরমদি, মদু নহাক্লা করিগুম্বা মতমদা করিগুম্বা খরা তৌখ্রে হায়বই খুদম্লি'... লোইনাইদ্রবা ৱাহায় পরেংনি, মহাক্কা হিংমিন্নরম্বা মীরোলদুখক্তা নত্তনা ঙসিগী মীরোলসিফাওবগী থম্মোয় খোন্দুনা পুরিবা। মহাক্লা ঙাংবা ৱা তানবগীদমক্তা মতমদুগী নহা-অহল পূম্নমক্লা মহাক্কী লেকচর তানবগীদমক কয়ামুক লাংতক্লনা ঙাইনখিবগে হায়বগী কাউঙমদবা ৱারী অমা পাখি। নোংমা বি বি সী'দা লাইভ-লেকচর-প্রোগ্রাম অমগীদমক তেক্সি অমা তোংদুনা 'ৱিনস্তন চর্চিল' বি বি সী রেদিও ষ্টেসন'দা চৎলম্মী। ষ্টেসন য়ৌরগা মহাক্লা তেক্সি-দ্রাইভর'দুদা পুংখায় অমরোম ঙাইরগা অমুক হনমীন্নখিনবা হায়রুবদা দ্রাইভরদুনা খুম্লকখি, 'ঐ হৌজিক মখা তানা ঙাইবা য়াররোই, রেদিওদা চর্চিলগী লেকচর তারুদৌরিবনি মিনিট তরামঙাখক্তা ঙায়রে'। চর্চিলনা পাউন্দ তরাগী নোত অমা পীশিল্লগা হায়, 'সিনা অঙায়মল ওইরো'। 'হৌজিক্তি পুং অমা ঙাইরবসু ঙাইরগে, লেত চর্চিল গো টু হেল'... দ্রাইভরদুনা খুম্লকখি। ৱারী অসি চর্চিল মশামক্লা লীথোকচরম্বা ৱারীনি।

অদুগা, ঐনা পূমকক চাউরকঙৈ ঐগী ওজা অমনা লাইরিক অমা খুদোল্লকখি- ফ্রান্সিস বেকোন'না ইবা এসে'শিংগী খোমজীনবা লাইরিক। মতমদুদদি খঙখিদে লাইরিক্তুগী ফজবা। কোন্না, থেঙনা খঙলকখিবনি- এসে হায়বসি করিনো? বেকোনগী এসেগা অতৈনা ইবা এসেগা খেন্নরিবসি কৈদনো?... 'লাইরিক হায়বসি, খরনা মহাও তংথোক্লগা হাথু হাথু চাথোক্কদবা মখলদুনি... অদুবু, চুম্না মহাও তংগদবা নত্তবা, কৃপ্না হনজিন-হনজিন শায়রগা য়োৎশিনগদবা, য়োৎশিল্লগা অমুকসু তুমহনগদবা, অদুগুম্বা মখলগী অখন্নবা লাইরিক্তুদি খরতনি'... বেকোনগী এসে 'লাইরিক' হায়বদুদা ইরম্বনি। অমুক্কসু হায়... 'লাইরিক পাবা হায়বসিনা মী অমগী অহেনবা লৌশিং হাপকৎলি, খন্ন-নৈনবনা মীদুবু শেম-শারবা মী অমা ওইহল্লি, অদুবু লাইরিক ইবা হায়বসিনা মী অমবু মপূম-ফারবা, অশেঙবা মী হায়বদু ওইহল্লি'... মশানা মশাদা পূকচেল শেংজদ্রবা মহাক্তুনা, অতোপ্পা পূকচেল শেংবা মী উরগা কল্লক-খম্বনজদুনা লৈফম খঙদে'... মহাক্কী অতোপ্পা এসে খরদা ইরম্বা ৱাহৈ পরেং খরনি।

সিভিলাইজেসন ! চাউখৎপা হায়বসিবু করিনো? লৌশিং পূক্কৈ হেনগৎহনবা, লৌশিংদুনা পুরকপা অহোংবদু নত্তরা? অহোংবা হায়বসি সিভিলাইজেসনগী পোথোক্লি। নোলেজ, লৌশিং হায়বসি মীওইবা কৌবা থৱায় পানবসি নত্তবা, অতোপ্পা থৱায় পানবা অমত্তদা লৈতবা পোৎশক অমনি। অদুননি, মীওইবনা পৃথিবীসিদা থুংলখিবদু সিভিলাইজেসনগী অহৌবনি, মীওইবনা মালেমগী লৈমায়সিদগী মৃৎখিগদবা নুমীত্তু চাউখৎপগী অরোইবা ওইরগনি- হায়নরক্লিবা। বেকোন'না হায়, 'লৌশিং অমদি শক্তি অনীগী পূনফম (উন্নফম)দু মীওইবনি'। মরমদি, 'কোজ' অমদি 'ইফেক্ট'হায়বসি নেচরেল লো অমনি। ৱাহৌ অমা লৈতনা ৱাথোক অমা কৈদৌনুংদা থোক্লক্লোই। ৱাহংসু ওইজবা পাউখুমদুসু য়াওজবা ৱাহং অমনি- 'মীওইবা কনানা শেম্বনো' হায়বা ৱাহং। লৌশিংগী হৌরকফমসু মীওইবনি, লৌশিংদুনা পোকহল্লকপা শক্তিদুসু মীওইবনি। বাইবলদগী লৌথোরকপা পাউরৌ অমনি 'অশিংবা মী হায়বসি অকনবনি, লৌশিং শিংবা মীদুতনা শক্তি লৈবসু ওইগনি'। শক্তি লৈবা হায়বসি থৌনা ফবা হায়বসিগসু মরী লৈনৈ। 'থৌনা ফবা মহাক্তুতবু লাইবক্লসু থৌজানবী'- চর্চিলনসু হায়রম্মী।

লৌশিং পুক্কৈ

হকচাং শাজেল

চাং নাইনা তৌবনা মীওইবদা পীবা মরুওইবা কান্নবশিং-১

হকচাংগী মসলশিংদা থবক তৌহনবা অমদি হকচাংনা কেলোরিশিং বর্ন তৌবা মথৌ তাবা মখল অমা হেক্তগী হকচাং লেঙবা-ওৎপবু হকচাং শাজেল হায়না কৌই। ফিজিকেল এক্টিভিটিগী মখল কয়ামরুম লৈ, খরদং পল্লবদা ঈরোইবা, রন্নিং (চেনবা), জোগিং (চৎপা অমসুং চেনবগী মরক/তপনা চেনবা), ৱাকিং (চৎপা), দান্সিং (জগোয় শাবা) অসিনচিংবা পনবা য়াই।

হকচাং খীং-খীং লাউনা লৈবা হায়বসিনা হকচাং অমসুং পুক্লীং-ৱাখল অনীমক্তা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া পী হায়না উৎতুনা লাকখ্রবনি। মসিনা মীওই অমবু হেন্না পুন্সি নুংশাংহনবদা ফাওবা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা মীওইবগী হকচাং অমসুং ব্রেনদা পীবা মরুওইবা কান্নবা খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়বু হরাও-নুংঙাইবা হেন্না ফাওহল্লি

হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়গী মুদ ফগৎহল্লি অমদি দিপ্রেসন, এঞ্জাইটি অমসুং ষ্ট্রেস লৈবগী চাং হন্থহল্লি হায়বা উৎতুনা লাকখ্রবনি।

মসিনা ষ্ট্রেস অমসুং এঞ্জাইটি রেগ্যুলেট তৌবা ব্রেনগী শরুকশিংদা অহোংবা লাকহল্লি। মসিনা সেরোটোনিন অমসুং নোরইপিফ্রাইন হোর্মোনশিংদা ব্রেননা সেন্সিটিভ ওইবগী চাং হেনগৎহনবসু ঙম্মী। হায়রিবা হোর্মোনশিং অসিনা দিপ্রেসন ফহল্লি।

মসিদা নত্তনা, হকচাং শাজেলনা এন্দোর্ফিনশিং পুথোকপগী চাংসু হেনগৎহনবা ঙম্মী, এন্দোর্ফিনশিং অসিনা মীওইবদা পোজিটিভ ফিলিং পুথোকপা অমসুং চৈনাখোল ফাওবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই।

নুংঙাইরিবা ৱাফমদি, হকচাং শাজেল তৌবদা কনবা/তপ্পগী চাং অদু থোইদোক্তে। তৌরিবা ফিজিকেল এক্টিভিটি অদুগী চাং কল্লবসু তপ্পবসু মদুনা ঐখোয়গী মুদতা কান্নবা পীবা ঙম্বগুম তৌরি।

দিপ্রেসন লৈবা নুপী ২৪দা চথখিবা ষ্টদি অমদা কনবা/তপ্পগী চাং অমা হেক্তদা হকচাং শাজেল তৌবনা দিপ্রেসনগী ইথিল ফাওবগী চাং শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা হন্থখি হায়রি।

মুদতা হকচাং শাজেলনা পীবা ইফেক্ট অসি অসুক্কী মতীক কল্লী মদুদি, হকচাং শাজেল তৌগে (নৎত্রগা তৌরোই) হায়না লেপ্পা অসি ফাওবনা মতম খরগী মনুংদা খেন্নবা উহনবা ঙম্মী

হকচাং শাজেলনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী

ষ্টদি খরনা উৎখ্রে মদুদি, হকচাং লেঙ ওৎতবা হায়বা অসি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা অমসুং নোয়খৎহনবগী মরুওইবা মরম অমনি। হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা হকচাং শাজেলনা পীবা ইফেক্ট অদু খঙনবগীদমক, হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং ইনর্জি শীজিন্নবগী মরক্তা লৈনবা মরী অদু খঙবা মরু ওই।

ঐখোয়গী হকচাংনা ইনর্জিবু মওং অহুমদা শীজিন্নে, মখোয়শিং অদুদি – চাশিনখ্রিবা চীঞ্জাক তুমহনবদা, হকচাং শাজেল তৌবদা অমদি হকচাংগী মথৌশিং খুদম ওইনা মিহুল চোংবা অমদি নীংশা হোনবনচিংবশিং মেন্টেন তৌবদা, অসিনচিংবশিংনি।

মীওই অমনা দাইটিং তৌরিঙৈ মনুংদা, কেলোরি হন্থনা চাবনা

মীওই অদুগী মেটাবোলিক রেট হন্থরক্কনি, মসিনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতম খরগী ওইনা থীহন্থহনবা য়াই। অদুবু মসিগী ওন্না তৈনবদা, চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনদি মেটাবোলিক রেট হেনগৎহল্লি, মসিনা কেলোরিশিং হেন্না বর্ন তৌদুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

মসিগীসু মথক্তা, ষ্টদিশিংনা উৎখ্রে মদুদি, এরোবিক এক্সর্সাইজ অমসুং রেজিষ্টেন্স ট্রেনিং পারগা তৌবনা হকচাংদগী ফেট লৌথোকপগী চাং হেনগৎহনবা অমদি মসল মাস মেন্টেন তৌদুনা থম্বা ঙম্মী, মসি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহল্লগা থম্বা অমসুং লিন মসলগী মাস মেন্টেন তৌদুনা থম্নবগীদমক তঙাইফদবনি।

হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি ঐখোয়গী মসল অমসুং শরূগীদমক য়াম্না ফৈ

ঐখোয়গী হকচাংগী মসলশিং অমসুং শরূশিং শাগৎনবা মপাঙ্গল ফনা থম্বদা হকচাং শাজেলনা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই।

ৱেথলিফটিংগুম্বা এক্টিভিশিং অসি মপা চান্নবা প্রোটিন চাবগা পারবদি মসল শাগৎহনবা ঙম্মী। মসিগী মরমদি হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়বু মসলশিংদা অমিনো এসিদশিং চুপশিনবা ঙম্বগী চাং হেনগৎহনবা হোর্মোনশিং পুথোকপদা মতেং পাংই। মসিনা মসলশিং অদুবু চাওখৎহনবা অমদি কায়থবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই।

মীওইবনা চহী য়ামশিল্লকপগা লোয়ননা, মখোয়গী মসল মাস ফঙ্কসন মাঙথরকই, মসিনা শোকপা-পনবগী রিস্ক হেনগৎহল্লকপা ঙম্মী। চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবা হায়বসি চহী য়ামশিল্লকপদা হকচাংদগী মসল মাঙথরকপা হন্থহন্নবা অমদি পাঙ্গল য়োক্তুনা থম্নবগীদমক তঙাইফদে।

হকচাং শাজেল তৌবনা অহল মতম ওইশিল্লক্লবা মতমদা ওষ্টিওপোরোসিস তৌরকহন্দবদা মতেং পাংবগী মথক্তা নহা ওইরিঙৈ মতমদা শরূগী দেন্সিটি শাগৎপদসু মতেং পাংই।

রির্ছস খরনা হায়রি মদুদি, হায় ইম্পেক্ট এক্সর্সাইজ (খুদম ওইনা জিম্নাষ্টিক নৎত্রগা চেনবা) নৎত্রগা ওদ ইম্পেক্ট স্পোর্টশিং (খুদম ওইনা সোকর নৎত্রগা বাস্কেটবোল)না নো ইম্পেক্ট স্পোর্টশিং (খুদম ওইনা ঈরোইবা অমসুং সাইক্লিং)দগী শরূগী দেন্সিটি হেন্না হেনগৎহনবদা মতেং পাংই।

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

হৱাইবম নিলামনি অমসুং মৈত্রম বীর নীংশিং মনা লাম্হোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৩ (ঐচ এন এস): হৱাইব নিলামনি নীংশিং মনা শক্লাইরবা শোরেনশাংবম লখিকান্তদা অমসুং মৈত্রম বীর এৱার্দনা পাঙহম সোমরেন্দ্রোদা লাম্হোকখ্রে। মনা অসিদা শেল ওইনা লুপা লিশিং ১০, লেংয়ান ফি অমদি সর্টিফিকেট য়াওরি।

রূপমহল ঠিএটরনা শীন্দুনা ঠিএটর অসিগী হোলদা পাঙথোকখিবা মনা পীবা অমদি ২১শুবা আর্টিষ্ট মেমোরিএল দ্রামা ফেষ্টিভেল ২০২১ হৌদোকপগী থৌরমদুদা অথোইবা মীথুং ওইখিবা এম এল এ ডা. য়ুম্নাম রাধেশ্যামনা হায়খি, রূপমহল ঠিএটরনা লিশাং শিংনা চথরকপা মনা পীবা ঐচ নিলামনি অমসুং ৩০শুবা মৈত্রম বীর এৱার্দ লাম্হোকপা অমদি দ্রামা ফেষ্টিভেল পাঙথোকপা মীয়াম্নসু খঙনদুনা লাক্লে। রূপমহল ঠিএটর হায়বসি য়াম্না মশক নাইবা অরিবা অমনি। অদুনা রূপমহলগী ওইবা মশক নাইবা দ্রামা কয়া পুথোক্তুনা লাক্লি। রূপমহল ঠিএটরগী অহলশিংনা লৌবীরম্বা থৌদাংশিং অমদি মখোয়গী লিক্লমদা চঙশিন্দুনা হোৎনবা হায়বসি য়াম্না মরুওই। অদুমকপু রূপমহলগী লৈজরক্লবশিং অদুদি কায়হন্দনা অদুমক চঙশিনসি হায়খি।

থৌরম অদুদা রূপমহল ঠিএটরগী চোরমেন কে হেরামনিনা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখি। লোয়ননা হোকি ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট এন গ্যানেন্দ্রোসু তরাম্না ওকখি। দ্রামা ফেষ্টিভেল অসিদা দ্রামা লূপ, সোসাইটি ঠিএটর, বাশিখোং দ্রামাটিক এসোসিএসন, পাখংবা ঠিএটর, লাংমৈদোং দ্রামাটিক য়ুনিয়ন, য়ুমজাও লাইরেম্বী দ্রামাটিক এন্দ কলচরেল য়ুনিয়ন, ৱাঙ্গোই দ্রামাটিক য়ুনিয়ন, সঙ্গীত সঙ্গম কলা একাদেমী, কংলৈ লিভিং আর্ট, মোনালিসা আর্ট এন্দ কলচরেল এসোসিএসন, কোদোম্পোকপী দ্রামাটিক য়ুনিয়ন অমসুং ঔগ্রী ঠিএটর রিপর্টরিনা ঠিএটর অসিদা শরুক য়ারি।

সাইন্স এগজিবিসন লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৩ (ঐচ এন এস): তোঙান তোঙানবা স্কুল ৪৩গী মহৈরোয়শিংনা শরুক য়াদুনা ইম্ফালগী তাকয়েলপাৎতা লৈবা মণিপুর সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি কমপ্লেক্সতা চথরকখিবা সাইন্স এগজিবিসন, স্পোট পেন্টিং, সাইন্স পেন্টিং, সাইন্স ক্যুইজ পাঙথোরকপা অদু ঙসি লোইশিনখ্রে। এন সী এস টি সী, দিপার্টমেন্ট ওফ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী মতেংগা লোয়ননা পাঙথোকপা এগজিবিসন অমদি কম্পিটিসনশিং অসি লোইশিনবগী থৌরমদা মকোক মথং তাখ্রবা মহৈরোয়শিং অমদি মহৈরোয়শিং অসিবু গাইদ তৌরিবা ওজাশিংদা শেলগী মনা অমসুং সাইটেসনসু পীখি।

টেৎএ-ঠঁৎম / লান্ন-থৌরম

তাইবংপান অসিদা ঐখোয় খ্বাইবু কোনবিরম্বা **ময়েংবম জিতেশ্বর সিংহ**-না তাইবং চেংজেল লোইরদুনা নুংশিরবা ইমুং-মনুং, মরুপ-মপাং অমদি শাগৈ-নাতৈ খ্বাই পুম্নমকপু থাদোক্লম্লগা হৌখিবা চৈচৎ ১৮/১২/২০২১ কুমজা, পোইনুগী ১৪নি পানবা থাংজ নুমীৎতা মপূগী লৈকোন্দা লৈরাং-লৈনম ওইনা তিনজখ্রে।

চৎলিবা চৈচৎ ২২/১২/২০২১ কুমজা, পোইনুগী ১৮নি পানবা য়ুমশকৈশা নুমীৎতা মঙানি লৈহুল তমজরগা, চৈচৎ ২৮/১২/২০২১ কুমজা, পোইনুগী ২৪নি পানবা লৈবাকপোকপা নুমীৎ অসিদা লৈখিদ্রবগী য়াইবী থৱায়না মপূগী লৈকোন্দা ঈংনা-চিক্লা তিঞ্জরুনবগীদমক মপূগী মিংথৈ শকচ-শোঞ্জদুনা ঙমজবা হৈরাং-লৈরাং খরদং কৎচদুনা লান্ন-থৌরম পাঙথোকচগদৌরি।

থৌরম অসিদা অহল-লমন, মরুপ-মপাং অমদি ইচে-ইচল খ্বাই খিবিক্লা মতম চানা লেংবীরক্তুনা মপূগী মিংথৈ শকচ-শোঞ্জবা অসিবু য়াওবীরনবা পাউচেগী থোঙদা পাউজেঞ্জরি। পাউচেগী থোঙদা পাউজেঞ্জবগী অরান-অহুই খিবিক ঙাকপীগনি।

থৌরম পরেং ঃ-
অয়ুক পুং ৯:০০ - লাইশোন হৌবা।
অয়ুক পুং ১১:০০ - ঈশৈ হৌবা।

পাউজেঞ্জরিবা ঃ-
ময়েংবম ওংবী তম্ফা (লোয়নবী)
অমদি ইমুং-মনুং

থাংমৈবন্দ হিজম দেৱান লৈকাই,
লম্ফেল সনাকৈথেল।।

HL-P/1036/24,25,26,27

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪। ১২। ২০২১ ইং, ইরাই;
পোইনুগী ২০ নি পানবা।

মেষ: হৈ-শিংবগী কান্নজবা, পাংঙমদবা থবক পাঙগনি, অচুম্বনা মাঙওইনৌ ওইজ-ওইথক চাওনা ফংগনি। য়েৎনবদা মায় পাকচবা, থিবা হুম্বগী কান্নবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: মীনা শীংথাবীবা, য়েক্লববু লায়না ঙমজবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। মহু চাওবনদি তাথি অমদি তিন্নবনা থাজদনা তাথিবীবা লৈনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: নোল্লক্লা চৎপা পামদ্রসু চৎনবা হোৎনৌ নৎত্রদি কায়নবা লৈগনি। পল্লম্বা শেল-থুমগী থৌনা ফুদোকপনা ফংবা ঙমজগনি অমদি মায় পাকপা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: নিংবা থুংগনি, হোয়া ফবগীসু কান্নবা ফংজগনি অমদি মরি মতা/নক্লবগী মতেং লৌবসু মায় পাক্কনি। লাংতক্লবনা মাঙজবা অমদি য়েৎনবনা মাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইজবনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: লৌশিং চাওই, নচা-ননাই ফংগনি অমদি লানগে খনগনু-নংবু ঙম্বীনবা লৈরোই। শকখঙদবা য়াম্না লোয়নরবা থবক মাঙলনি, অকাওবনসু মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা ৱারৌগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: অনমতা তানগনু অমদি নাপল তৌগনু-মাঙবা লৈরোই। শেন্দোং তানবদা লাইবক ফগনি, অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চঙবসু কান্নগনি। লাই-গুরুনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: মায় পাক্কনি, অনৌবা থৌরম পাঙবা মতাং চাই মায়সু পাক্কনি। নকম্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা লৈরসু অঙম্বগী ৱা লৌবদি মীংচৎতুম ফংজগনি, নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: মীপাইবা পোকপা, নিংবা মপা চাদবা অমদি অহৈ অশিং শাবা য়াদবা লৈ। মচা-ননাই ময়েং তাবা য়াবা লৈ। য়েৎনবনা নুংঙাইজবা, মরুপ ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাংদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু: মীয়ামগী মতেং শোয়দনা ফংগনি, য়েক্লবা লৈরম্বসু হন্থখিনি অমদি শেল-থুম তানশিনবা ঙমগনি। অঙম্বনা কোক শাহনবদি লৈ-নোল্লক্লা চৎপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: নিংবা থুংবা, মীচঙ হেনগৎপা, অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চঙবৈ কান্নবা নুমিৎনি। অকল অরিং শিংগনু মাঙজগনি, নাপল থাদোকউ। শেলদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: মায় পাকপা অমদি লাইবক ফবা ঙসু লৈগনি, পোরম য়াৎপা হৈগনি, ঙাংথোকপদা পকচবা অমদি থৌনা লৈবনা কান্নবা নুমিৎনি। খাঙবদি কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: মতম মাঙগনি-চরাংগনু অমদি মরম খঙদনা হোয়া ফগনু। থাজদনা কান্নবা মরম লাক্কনি, অনৌবা মরুপ থেংনগনি, শেল ফংগনি, য়েৎলম্বা কোক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না আশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী | থৱান

মোইরাং কৈথেল