থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মীওইবগী শাংলবা লাই থিবগী খোঙচৎ

লাই গোদ/ঈশ্বর-অল্লাহ...উবা, শোকপা ঙমদবা চপ মান্নবা পোৎশক অমগী তোঙান তোঙানবা মমিংনি। লাই হায়বসি করিনো? মশক শকওং লৈতবা মহাকপু মশক তাক্লবা চপ চাবা মীওইবগী ৱাহৈ লৈতে। মফম খুদিং লৈবা, মানা খঙদবা লৈতবা, মানা ঙমদবা লৈতবা, পুম্নমকপু শেম্বীবা, পোকপা শিবা নাইদবা... অসিনচিংবসি ঈশ্বরগী মতিক মগুননি হায়বসিদি চহী লীশিং কয়াদগী লীনদুনা লাকই। থাবগী লোইবা নাইদবনি। অদুবু, মাগী মশক তাকপদি কনাগীসু মতিক নত্তে। খঙদবা পোৎশক অমবু করম্না মশক তাক্লুনি? খঙদদুনা হায়রিবনি- নুংশাগী মৈশা, থাবলগী ঈপোম, নুংশিৎকী শহুম, লৈরাংগী লৈনম... পুম্নমকসিদা ঈশ্বর লোৎতুনা লৈ। লৈতবা পোৎশক ওইবনা ওইহন্নিংবা মওং ওইহনবা য়ারিবনি, কৌনিংবা মিংগৌ কৌবা য়ারিবনি। করিসু খঙদবা ঐনসু মাগী মরমদা ঙাঙবা ঙম্লিবনি। কনাগুম্বনসু হায়দনা- করিসু লৈতবা মফম ঈশ্বরগী পোত্থাফমনি, নুঙ থুগায়বা শিন্মীগী নুংথংগা নুংগগী উনফমদু ঈশ্বর মাগী লৈফমনি। হায়নিং হায়নিংবা হায়বনি, কৌনিং কৌনিংবা কৌবনি। ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা মিংগৌরম্মী- 'সিদবা মপু'! ইংলিস'শিংনা কৌই 'অলমাইতি' (পুমঙম ঙম্বা)। হিন্দুশিংনা থোল্লি মশীং থীঙমদ্রবা ঈশ্বরগী মিং! করিগী? খঙদবা! খঙলবা পোৎশক অমবু করম্বা মীওইবনা থিবগে? কে ৱারেনগী ৱাহায় অমা পন্নিংলকই মতাংসিদা... 'ঐনা নীংথিনা খঙলবা ঈশ্বর অমনা পীবা মঙালদা পুন্সি লম্বী চৎকদবগী শরুক, ঐনা খঙদ্রিবা অমগা শাগোন্নদুনা অমম্বদা চৎচগে'...।

ওন্থোক্লা কারন তাখ্রবা ৱাখল অমনি পাইশিল্লক্লিবা কোকসিদা-ঙসিগী থম্মোয় পাউদমসি করি তমসিগে খন্না ঙাইহাক ফমথরুবদা। মানা মানা থাজবা ঈশ্বর মাগী হাক্কন'দা হাৎতোক্লরিবা মালেমসিদা, ঈশ্বরগী মরমদা লন্নাই ৱাফম অমা ফোঙদোক্লুবা হায়বসি তশেংনমক খুদোংথীনিংঙাই মশক্নি। অহৌবদা পঞ্জখিবদুনি- ঈশ্বর হায়বসি মীওইবগী পূক্নিংগী থাজবনা শেম্বনি, ঐগী থাজবদবু মানা লাল্লি হায়বা য়াবরা? ঐ লাই থাজদে। অদুবু, ঐ ইশাবুদি থাজদবা ঙমদে। খল্লি শকউদবা ঈশ্বরদু লোৎতুনা লৈ ঐঙোন্দা। অদুদি, ঈশ্বর হায়বা ৱাহৈদুদি থাজরিদনা!

অসুম্না, লাই নীংববু ওইরবসু, লাই থাজদববু ওইরবসু- মীওইবগী পুন্সি হায়বসি লাই হায়বদু, য়াওদ্রবা, মপুং ফাদবা পুন্সিনি। মীওইবগী পূক্নিংনা হেন্না মেচ্যুর ওইরকপা (মমুন ফা'-মহৈ য়াল্লকপা) গী খুদমনি- কনাগুম্বা অমনা লাইগী মরমদা থাজবা নৎত্রগা থাজদবা পোক্লকপা-মতিক চাবা মরমশিংগা লোয়নননা। মীওইবগী ৱাখলনা মাগী মনাক নক্লুবগী পোত্থোক্নি- মখল কয়াগী ফিলোসোফি, মমল য়াম্লবা লিটরেচর, তোঙান তোঙানবা রিলিজন, তাঙলবা কলা অমদি কলাকারশিং। অসিগুম্বা, অৱাংবা থাক্কী লাইরিক অমদি ৱাখল্লোনশিং নৈনবীয়ু। খঙলক্কনি- মীওইবনা লাই শেম্লুবা মাগী নুংঙাইবা থিনবনি, মশানা তৌরুবা অরানবগী তাইশিনফম অমা ফংনবনি। লাই পুথোকখ্রবা মতুংদা পোক্লকপা মীওইবনা নিবগী কলচর হাপচিল্লকই- নুংঙাই য়াই পীনবীয়ু, অৱা অনা তাহনবীগনু, চহী চাম্মা হিংহনবীয়ু অসিনচিংবা। মীওইবগী অনৌবা মচৎ অসিনা, কনাগুম্বা মীথোয় মীহেন খরদা ৱাহং অমা পোকহল্লকখি- অৱাবা হায়বসি করিনো? অৱাবই হৌরকফম করিনো? অৱাবা মশক খঙনবা হোৎনরকপা অচৌবা মী (মহাপুরুষ) শিংনা অমুক তাক্লম্মী- তাইবংগী অৱা অনাগী নান্থোক'ঙমদ্রবা লাংসিদগী নান্থোক্লবা লম্বী কয়া। হায়রম্মী- ঈশ্বর মশক খঙলবা মঙোন্দদি অৱাবগা নুংঙাইবগা খেন্নবা লৈতে, কল্লকপা- খম্বনবা-নুংওন্নবা ফাওদে মঙোন্দা। অপঙবা মীওইববু শিংগৎহনবগী মিংদা লাইগী পাউজেল/য়াথংনি হায়দুনা চহী অসুক কুইবসি লাইশঙদা, মন্দিরদা, মসজিৎ'তা লাইগী মপাউ শন্দোক্তুনা তাহল্লগা লাইগা মীগগী মরক্তা লৈনবা মরী অদু নকশিন্নহন্নবা হোৎনরকই। ইয়ুমদা, শুমাংদা, লমহাংদদি লৈতবা'-লাইশঙদুতদা লৈবগুম খনহল্লকই- মফমদুদা পুরোহিৎ/পাষ্টর/ইমামদুনা হায়বা ৱাহৈদুবু লাইগী মপাউনি খনহল্লকই।

লাইনিং লম্বী (ধর্ম্ম) অমগী মীৎয়েংদগী য়েংদবা। পুম্নমকপু চাউয়েং য়েংলগা লাইবু মশক খঙননবা মীওইবনা হোৎনরকপা লেপ্তুবা থবকসিদগী- লাইগা মীওইবগা লৈনবা মরী অসি অনী থোক্লা নৈনবা য়াই। অহানবদা, মীওইবনা লাই মশক খঙননবা হোৎনরকপদগী মাগী পূক্নিং-ৱাখল অনীমক অৱাংবা থাক অমদা কাখিবা। হিন্দু ফিলোসোফিদা

মদুবু 'সিদ্ব' ফংবা কৌই।

ইংরাজিদা 'এনলাইটনমেন্ট' নৎত্রগা 'সেলভেসন' (অরান খুভম ফংবা)। অসিগুম্বা অতাঙবা মীওইপোক্কী ৱারীসি হিন্দুশিংগী বেদ-বেদান্তগী ৱারীদা মরাং কায়না য়াওরগসু, অতৈ ফিলোসোফিকল অস্পেক'তা অদুক হাক্লা মরাং কায়না থেংনদে। খ্বাইদৈ ময়েক লাবা খুদম 'গৌতম বুদ্ধ'নি।

অনীশুবা মখল অসিনা, মীওইবনা শাগৎপা লাইগী শক্তম অদু লাইরৈবাক্তগী মী মরক্তা পুথরকপনি, মী মরক্তা মী ওইনা লৈহনবনি। লাই অদু মী অমদা শক্তি পুম্বা চেলহল্লগা ওইহনবনি। অদুবু কৌই 'অবতার'। অমনা, মী অদু লাইগী থাক্তা ইনখৎপা। অমনা, লাইদুবু মী মরক্তা পুথবা। মীওইবগী ইতিহাস পাবদগী খঙই- ঈশ্বরবু মী অমগী শকওংদা উবসিনা হেন্না পাম্মী মীওইবনা। রাম, কৃষ্ণ, পর্শুরাম, চৈতন্য, মহাবীর, গুরু নানক... ময়ামসিগী মথক্তা জিসস অমদি মুহম্মদ! মখোয়সু ঐখোয়গুম্না অশাওবা, নুংওনবা, নুংশিবা, লমন খুম্নিংবগী ৱাখল ফাওখি। অদুবু মখোয়গী থোইদোক হেন্দোকপা থবক অমদি ফিদম'না ঐখোয়দগী তোঙান তাহনখি। ঐখোয় ময়াম মরকসিদগী অমা হেক্তা ঈশ্বর ওইবা য়াই হায়বদু মখোয়গী ৱারীশিংনা তাক্লম্মী। মখোয়না তাক্লম্মী ময়েক শেংনা-ঈশ্বর থিনবগীদমক চৎকদবা নত্তে উমং ৱামংদা, মন্দির-মসজিৎতা। থিগদবনি মহাকপু মী মরক অসিদা।

লৌশিং পুক্কে/খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

তূম্বা নুংঙাইহনবদা মতেং পাংবা চীঞ্জাকশিং

তূম্বা য়াদবনা ঐখোয়গী হকশেলগা মরী লৈনবা মরম পূম্বদা শোকহল্লি। তূম্বগী ক্বালিটি অমসুং তূম্বগী মতমনা ওবেসিটি, দাইবেটিস, কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ অমদি হাইপরটেন্সন্নচিংবা য়াওনা তোঙান তোঙানবা কন্দিসন কয়াদা চৈথেং পীবা য়াই। অদুবু মপুঙ ফানা তূম্বা হোৎনবা হায়বসি মীওই কয়াদদি অরায়বা ৱাফম ওইদে। য়ু এসতা বেজ তৌবা সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সি দি সি) গী মতুংইন্না য়ুনাইটেদ ষ্টেটকী মপুঙ-মরৈ ফারবা (এদল্ট) মীওইশিংগী শরুক অহুম থোকপগী অমদি মপুঙ ফানা তূম্বা য়াদবগী রিপোর্ট লৈ হায়রি।

ঐখোয়বু নুংঙাইনা তূমহনবা অমদি তূম্বগী সাইকলবু রিগ্যুলেট তৌবদা কেমিকেলশিং, এমিনো এসিদশিং, এঞ্জাইমশিং, ন্যুট্রিএন্টশিং অমদি হোর্মোন কয়ানা অপূনবা থৌদাং লৌই। মখোয়শিং অদুগী মনুংদা ট্রিপ্টোফান, মেলাটোনিন, গাম্মা-এমিনোব্যুটাইরিক এসিদ (জি এ বি এ), কেলসিয়ম, পোটাসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, পাইরিদোক্সিন, এল-ওর্নিথিন, সেরোটোনিন, হিষ্টামিন, এসিটাইলকোলিন, ফোলেট, এন্টিওক্সিদেন্টশিং, ভাইটমিন দি, ভাইটমিন বি, জিঙ্ক, কোপ্পরনচিংবশিং য়াওরি।

তূম্বা য়াহনবদা মতেং পাংবা কম্পাউন্দগী চাং য়ামদনা য়াওবা চীঞ্জাক্তি ময়াম অমা লৈরবসু তূম্বগী ফিভম তশেংনা ফগৎহনবা ঙম্বগী চাংদা কম্পাউন্দশিং অসি য়াওবা চীঞ্জাক্তি খজিকখক্তংনি।

মমাঙঙৈদগী লৈরক্লিবা অমদি সাইন্টিফিক ওইবা রিছার্সশিং ন্যুট্রিসনেল প্রোফাইলগী মতুইন্না তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা খ্বাইদগী ফবা চান-থক্লবা চীঞ্জাক খরা হায়রগদি অল্মোন্দ, লুম্বু লুম্বু শাবা শঙ্গোম, কিৱিফ্রুট, ৱালনট, টার্ট চেরি, ফেট্টি ফিশ অসিনচিংবনি।

অল্মোন্দদা তূম্বা অমসুং হৌগৎপগী সাইকলবু রেগ্যুলেট তৌবা মেলাতোনিন হায়রিবা হোর্মোন অসিগী চাং ৱাংনা য়াওই। মসিগীশু মথক্তা অল্মোন্দ ২৮.৩৪৯ গ্রামদা মেগ্নেসিয়ম মিলিগ্রাম ৭৭ অমদি কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৭৬ য়াওই। মসিনা মসল রিলেক্সেসন তৌবা অমসুং তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা মিনরেল অনী অমসু য়াওরি। অফবা ফেট মখলশিং চাং ৱাংনা য়াওবগা লোয়নননা চিনিগী চাং অমদি সেচুরেটেদ ফেটকী চাং য়ামদনা য়াওবা মরম্না অল্মোন্দ অসি য়াম্না হকচাং ফবা ইভিনিং স্নেক অমসু ওইরি।

লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্গোম অসি য়ুমদা ইরায় লায়না শেম্বা য়াবা তূম্বা য়াদবগী লাইওংবু ফহনবা ঙম্বা চীঞ্জাক অমনি। তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা কম্পাউন্দ মরি হায়বদি ট্রিপ্টোফান, কেলসিয়ম, ভাইটমিন দি অমসুং মেলাটোনিনননচিংবশিং অসি শঙ্গোমদা য়াওই। তূম্লমদাইদা লুম্বু-লুম্বা শাবা শঙ্গোম কপ অমা থকপনা তূম্বদা য়াম্না নুংঙাইহল্লি। ১-পার্সেন্ট লো-ফেট শঙ্গোম কপ অমদা চাউরাক্লা প্রোটিন গ্রাম ৭.৯৯, কেলসিয়ম ৩০০ মিলিগ্রাম, ভাইটমিন এ ইন্টর্নেসনেল য়ুনিট (আই য়ু) ৪৯৯, ভাইটমিন দি আই য়ু ১০১, কেলোরি ১০১ য়াওই।

রিছার্স খরদা কিৱিফ্রুট চাবগা তূম্বগা অনীগী মরক্তা করি মরী লৈনবগে হায়বগী মতাংদা থিজিনখ্রে। ষ্টদি অমদা থেংনখিবদা, তূমগদবা পুঙ অমা ৱাৎলিঙৈদা কিৱি ২ চয়োল ৪ চাবনা তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবা অমদি তূমথনবা হোৎনবদা মতম লৌবগী চাং হন্থরকখি। কিৱিনা তূম্বগী ফিভম ফগৎহল্লিবসি মেলাটোনিন, এন্থোসাইয়ানিন, ফ্লেভোনোইদ, কেরোটিনোইদ, পোটাসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, ফোলেট অমসুং কেলসিয়ম্ন চিংবা কম্পাউন্দ কয়া য়াওবননি।

ৱালনটতা তূম্বগী ফিভম রেগ্যুলেট অমদি প্রোমোট তৌবা কম্পাউন্দ খরা হায়বদি মেলাটোনিন, সেরাটোনিন অমসুং মেগ্নেসিয়ম্নচিংবা য়াওরি। ৱালনট গ্রাম ১০০ দা মেগ্নেসিয়ম মিলিগ্রাম ১৫৮, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪৪১, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ৯৮ অমদি কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৯৮ নচিংবা তূম্বা ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিএন্টশিংসু য়াওরি। ৱালনটতা মেলাটোনিননগী চাং ৱাংনা য়াওই। অদুবু ৱালনট চাবনা তূম্বগী ফিভম ফগৎহল্লি হায়বগী মতাংদদি রিছার্সরশিংনা হৌজিকফাওবগী ওইনদি প্রুভ তৌদ্রি। চেরি হায়রিবা উহৈ অসিসু তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা কম্পাউন্দশিং হায়বদি মেলাটোনিন, ট্রিপ্টোফান, পোটাসিয়ম অমসুং সেরোটোনিননচিংবশিং মরাং কায়না য়াওই। রিছার্সরশিংনা থাজে মদুদি টার্ট চেরিদা য়াওবা পোলিফেনোল কৌবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অমনা তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

কুমজা ২০১৮ দা চেরিনা হকশেলদা পীবা কান্নবগী মতাংদা রিভিয়ু তৌখিবা অমদা তূম্বগী ফিভম ফগৎলকপগা চেরি চাবগা মরী লৈনবা রিছার্সরশিং অদুনা থেংনখি। চেরিদা য়াওবা এন্টি-ইনফ্লেমেটরি প্রোপর্টিনা শাজেল তৌরুবগী হকচাংদা ফাওবা অনাবা ফহনবগা লোয়নননা কোগ্নিটিব ফঙ্কসন ফগৎহনবদা মতেং পাংবা য়াই হায়নসু রিছার্সরশিং অদুনা ফোঙদোকখি।

টার্ট চেরি অসি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা অমদি ভাইটমিন সি অমসুং ঈ মরাং কায়নায়াওবনা তূম্নমদাইদা চাবা য়াম্না ফৈ। ফেটি ফিস হায়রগসু খঙনবা মরেক য়াম্না য়াওবা ঙা মখলশিংদা ভাইটমিন দি অমসুং ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ হায়রিবা সেরোটোনিন রেগ্যুলেট তৌবা ন্যুট্রিএন্ট মরাং কায়না য়াওবা মরম্না তূম্বগী ফিভম ফগৎহল্লি। ঐখোয়না তূম্বা অমসুং হৌগৎপগী অকক্লবা সাইকল অমা থম্বদা সেরোটোনিননা য়াম্না চাউবা থৌদাং লৌই। ফেট্টি ফিসশিং অসিদা তূম্বা ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিএন্ট মখল খরসু চাং ৱাংনা য়াওই। খুদম ওইনা ৱাইল্দ অটলান্টিক সালমোন অমদা পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪১৬, মেগ্নেসিয়ম গ্রাম ২৫, ফোসফোরক মিলিগ্রাম ১৭০, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৫৪, ভাইটমিন বি-১২ মাইক্রোগ্রাম ২.৭, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ২১ অমদি কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১০ য়াওই।

কুমজা ২০১৪ দা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদা চয়োল অমদা অটলান্টিক সালমোন গ্রাম ৩০০ থা ৬ লেপ্তুনা চাবা পার্টিসিপেন্টশিংনা চিক্কন, বিফ নৎত্রগনা পোর্ক ওইনা চপ মান্নবা ন্যুট্রিএন্টকী চাংদা চাবা কাংবুদগী থুনা তূমথবগা লোয়নননা অয়ুক নুংথিলদসু থবক হেন্না ফজনা তৌবা ঙম্বা থেংনখি। কান্নবা ফংলিবা অসি ভাইটমিন দিগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়নননা ওমেগা-৩না মরম ওইরগা হার্ট-রেটকী ফিভম ফগৎলকপনা ওইগনি হায়না রিছার্সরশিংনা ফোঙদোকখি।

হায়রিবশিং অসিগী মথক্তা ইশা-ইশানা হৈনবী অমদি লীচৎশিং হোংদোকপনসু তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবা য়াই। তৌবা য়াবশিংদি স্পাইসি ওইবা চিঞ্জাক্লচিংবা চাকখাউ শাগদবশিং থাদোকপা। হ্বাইট ব্রেদ, হ্বাইট পাষ্টা অমদি অথুম্বা চীঞ্জাকশিংগী মহুত্তা হোল-গ্রেনগী চীঞ্জাক ওইনা চাবা। চারা হেন্দবা, হাইদ্রেটেদ ওইনা লৈবা (হকচাংদা ঈশিংগী চাং ৱাৎহন্দবা) অমদি নুমিদাং তূমদ্রিঙৈ পুঙ ২-৩ ৱাৎলিঙৈদা চাক চাবা অসিনচিংবনি।

ঐখোয়না তূম্বা য়াদবগা মরী লৈননা করিগুম্বা হীদাক নৎত্রগা লাইয়েং মখল অমা হেক্তা তৌদ্রিঙৈগী মমাঙদা দোক্তর অমগা তান্নবনা খ্বাইদগী অফবা খোঙথাং ওইগনি।

নন-কোওপরেসন এজিটেসন হন্দোক্লে : এসোসিএসন

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৪ (ঐচএনএস): ওল মণিপুর বক্ষ এল পি জি ট্রান্সপোর্টরস এসোসিএসন অমদি ওল মণিপুর রোদ ট্রান্সপোর্ট দ্রাইভরস এন্দ মোটোর ৱার্কর য়ুনিয়ন্না চঙশিল্লম্বা নন-কোওপরেসন এজিটেসন অদু ঙসিদগী হন্দোক্লে হায়না এসোসিএসন অসিগী সেক্রেটরি কে ঐচ জোধনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, এসোসিএসন অমদি য়ুনিয়নগী মায়কৈদগী সেকমাই বোট্লিং প্লান্টতা লাষ্ট টেন্দরদা ৱেটলিষ্টতা লৈবশিং ইন্দক্ট তৌবীয়ু হায়না থা অসিগী ৭ তগী ষ্ট্রাইক চঙশিল্লকপনি। এল পি জি টি টি হাংবা গাড়ীশিং হয়েংদগী কনভোইদা চৎপা য়াওরগনি। সী এ এফ এন্দ পি দি মিনিষ্টরনা চ্যের লৌরগা ঙসি আই ও সী এলগী ওফিসলশিং অমদি এসোসিএসন অসিগা য়ুনিয়নগগী ওফিসলশিংগা পুন্না য়ানবা অমা পুরক্তুনা খোঙজং হন্দোক্লবগী ফিরেপ অসি লৌরকপনি। চীফ মিনিষ্টর অমদি সী এ এফ এন্দ পি দি মিনিষ্টরনা মতম চানা থবক লৌখৎলকপগীদমক এসোসিএসন অমদি য়ুনিয়নগী মায়কৈদগী থাগৎপা ফোঙদোক্লি।

দ্রাইভরশিং অমদি ওনরশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং খঙবীবগীদমক আই ও সী এলগী ওফিসলশিংসু এসোসিএসন অমদি য়ুনিয়নগী মায়কৈদগী থাগৎলি। ট্রান্সপোর্টর অমদি দ্রাইভরস কাউন্সীল মণিপুরগী প্রসিদেন্ট ঐচ রঞ্জিৎপুসু এদভাইস অমদি গাইদেন্স কয়া নীংথিনা পীবীবগীদমক এসোসিএসন অমদি য়ুনিয়ন্না থাগৎপা ফোঙদোক্লি হায়নসু ঙসি ওল মণিপুর বক্ষ এল পি জি ট্রান্সপোর্টরস এসোসিএসনগী সেক্রেটরি কে ঐচ জোধনা খুৎয়েক পীদুনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরাল অদুনা মখা তারি।

জননেতা ইরাবতকী ১২৩ শুবা মপোক কুমওন থৌরমগা মরী লৈননা এৱার্দ পীগদবশিংগী মমিং লাউথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৪ (ঐচএনএস): ইরাবত সেলেব্রেসন কম্মিটি মণিপুরনা শীন্দুনা থা অসিগী ৩০ দা শুমাং লীলা শঙলেন্দা পাঙথোক্কদৌরিবা ১২৩ রকশুবা নেতা ইরাবতকী বাথ এন্নিভর্সরি থৌরমদা মনা পীগদবশিংগী মিং লাউথোকখ্রে হায়না সেক্রেটরি আই সী সী মণিপুর এম জয়কুমার লুৱাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, এৱার্দ ফংগদবশিং অদুদি, ইরাবত নীংশিং মনাদা শক্লাইরবা লুচিংবা আর কে রনেন্দ্রজিৎতা পীরগনি। মনা অসি কম্যুনিষ্ট পার্টি লুচিংবা ওইরম্বা কমরেদ ফৈরোইজম পরিজাৎনা হৌদোক্লম্বনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ২০ অমদি সাইটেসন, সোল য়াওরি। থিয়াম মেঘচন্দ্র জর্নেলিষ্ট এৱার্দ ২০১৯ দা শক্লাইরবী নুপী জর্নেলিষ্ট সোনিয়া সোরেনশংবমদা পীরগনি। মনা অসি মতম অমগী শোত্থরবা মীয়ামগী মাউথ-পিছ, খোল্লাউপাউচ্চৌগী এদিটর ওইরম্বা থিয়াম মেঘচন্দ্রগী মিংদা মাগী মচা ইবুঙো থিয়াম শরতনা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ২০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি।

থোকচোম অচৌবা ইন্টিগ্রিটি এৱার্দ ২০১৯ না শক্লাইরবা সোসল এক্টিভিষ্ট সুনিল করামদা পীরগনি। মনা অসি লৈখিদ্রবা কমরেদ থোকচোম অচৌবা (খাঙবোক এ সীগী এম এল এ ওইরম্বা) গী মিংদা লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুং অমদি মচাশিংনা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি। লাইশ্রম রামসিং ট্রেদ য়ুনিয়ন এৱার্দ ২০১৯ দা ওল মণিপুর ভি দি এফ ৱেলফ্যের এসোসিএসনদা পীরগনি। মনা অসি লৈখিদ্রবা কমরেদ লাইশ্রম রামসিং মতম অমগী জননেতা ইরাবতকা লোয়নজরম্বা অহল অসিগী মিংদা মহাক্কী ইমুং-মনুংনা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি।

নোংথোম্বম ইবোতোন টিচর এৱার্দ ২০১৯ দা শক্লাইরবা ওজা নিংথৌজম বিনোয়দা পীরগনি। মনা অসি ওজা অমগী শিনফমদা কত্থোকপগা লোয়নননা থৌ পুবীরম্বা নোংথোম্বম ইবোতোনগী মিংদা মচা ইবুঙো নোংথোম্বম সিংহজিৎনা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি। হিজম অচৌবা শিন্মী এৱার্দ ২০১৯ দা শক্লাইরবা শিন্মী ওইনাম মুনানদা পীরগনি। মনা অসি শিনশুবগী শিনফমদা মথৱাই য়াওনা মিংচৎ লৈনা থৌদাং য়ারম্বা হিজম অচৌবগী মিংদা মহাক্কী ইমুং-মনুংনা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি। খংজ্রাকপম মনি দ্রাইভর এৱার্দ ২০১৯ দা শক্লাইরবা দ্রাইভর কোন্থৌজম ঙৌবা মৈতৈদা পীরগনি। মনা অসি অহিং-নুংথিল খাক্তনা দ্রাইভরগী শিনফমদা থবক তৌজরম্বা খংজ্রাকপম মনি সিংহগী মিংদা মচা ইবুঙো খংজ্রাকপম রাজেননা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি। হুইরেম বিরচন্দ্র প্রোগ্রেসিভ ফার্মর এৱার্দ ২০১৯ দা শক্লাইরবা লৌমী লাঙ্গোনজম কুল্লাদা পীরগনি। মনা অসি লৌউ-শিংউ তৌজদুনা মচা-মশু, ইমুং-মনুং থাক্লবা হোৎনজরম্বা হুইরেম বিরচন্দ্রগী মিংদা মচা ইবুঙো হুইরেম বীমলনা কৎপীরকপনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি। ডা. কাংজম সোলোচনা পিপল আর্টিষ্ট (কোমেদিয়ন) এৱার্দ ২০১৯ দা শক্লাইরবা কোমেদিয়ন শৌগ্রাকপম হেমন্তদা পীরগনি। মনা অসি ওজা ওইজবী কাংজম শুলোচনানা কৎচবনি। ওজা অসি কোমেদিয়ন আর্টিষ্টশিংবু নুংশিজবা অমসুং ফাগীনা খুন্নাই ওন্নবা মচাক ওই খল্লুবনা ইরাবত দে থৌরমদা মনা অসি কৎতুনা পাক-শন্না খঙহন্নবা হোৎনজবনি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সাইটেসন অমদি সোল য়াওরি।

পোপি কল্টিভেসনগী মায়োক্তা এৱ্যের্নেস কেম্প্যান চথখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৪ (ঐচএনএস): চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন অমদি দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা শীন্দুনা দি টি সী হোল, তুইবোংদা ঙসি এৱ্যের্নেস কেম্প্যান এগেনষ্ট ইল্লিসিট পোপি কল্টিভেসনগী প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে।

এৱ্যের্নেস প্রোগ্রাম অদু হৌদোকপগী থৌরমদা ৱা ঙাংলদুনা মণিপুরগী দি জি পি, এল এম খৌতেনা হায়খি, ষ্টেট অসিদা য়াম্না মরুওইবা ইস্যুশিংগী মনুংদা ময়াই কাবা দ্রগকী ৱাফম অসিসু অমনি। পোপি কল্টিভেসন থিংনবা অমত্তা ওইনা খুৎশম্নদুনা হোৎনমিন্নসি। চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী মফম কয়াদা পোপি কল্টিভেসনগী রেকোর্দ কয়া ফংই। ষ্টেট পুলিসনা ইলিগেল পোপি কল্টিভেসন অসি হৌখিবা চহী কয়াগী মমাঙদগী মাঙহন্দুন লাক্লি। এৱ্যের্নেস ৱাৎপদগী কল্টিভেসনগী থবক চথুবা য়াওই। পোপি পাম্বী থাবশিং য়ান্থৎনবা চপ চাবা ফিরেপকা লোয়নননা থবক পায়খৎলক্লি। ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী লুচিংবশিং, সী এস ওশিং, ভিলেজ ওথোরিটিনসু ময়াই কাবা দ্রগকী মায়োক্তা থেংননবা অমত্তা ওইনা লেপমিন্নসি। পোপি পাম্বী থাদনবগীদমকসু লেপমিন্নসি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

এৱ্যের্নেস প্রোগ্রাম হৌদোকপগী থৌরমদা দি আই জি রেঞ্জ থ্রী কবিবনা তরাম্না ওকপগী ৱারোল পীখি হায়রি।

HL-B/5679/1-30sept (alt.)-1-5oct.

সমিটিনা পীগদবা মনাশিং লাউথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৪ (ঐচএনএস): নহারোল সাহিত্য প্রেমী সমিটি ইম্ফালনা পীগদবা কুমজা ২০১৯ গী জননেতা হিজম ইরাবত মনা ডা. থোকচোম ইবোহনবীগী মণিপুরীদা পুন্সি ৱারীগী সাহিত্য হায়বা লাইরিক্তা অদুগা খাইদেম প্রমোদিনী মনা কোইজম শান্তিবালানা ইবা লৈরোন্নুং হায়বা লাইরিক্তা পীরগনি হায়না ঙরাং ফমখিবা নহারোল সাহিত্য প্রেমী সমিটিগী এগজিক্যুটিভ মীটিংদা লেপ্নখ্রে হায়না সমিটি অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি এ সী নেত্রজিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, জননেতা হিজম ইরাবত মনা সমিটিনা মীয়ামগী মতেংদগী কুমজা ১৯৯৮ তগী পীবা হৌরকখি। মনা অসিদা শেল ওইনা লুপা লিশিং ২০, মমেন্টো, সোল অমসুং সাইটেসন য়াওরি। খাইদেম প্রমোদিনী মনা কুমজা ১৯৯৫ তা শক্লাইরবী অইবী খাইদেম প্রমোদিনীনা কৎতুনা নুপী ওইবীশিংদগী খল্লগা পীবা হৌরকখিবনি। মনা অসি হৌরকপদা সনাগী মেদল ওইনা পীরকখি। কুমজা ২০১৩ দগী শেলগী মনা ওইনা পীবা হৌরকখি। মনা অসিদা লুপা লিশিং ১০, সোল অমসুং সাইটেসন য়াওরি। মনা লান্থোকপগী থৌরম থা অসিগী ২৯ দা জে এন দান্স একাদেমীদা পাঙথোক্কনি। শক্লাইরবা ঠিএটর দিরেক্টর রতন থিয়ামনা চীফ গেষ্ট ওইগনি হায়রি।

ট্রেনিং পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্টেম্বর ২৪ (ঐচএনএস): দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন বিষ্ণুপুরনা শীন্দুনা ঙসি নোংমগী ওইবা ট্রেনিং এন্দ কেপাসিটি বিল্ডিং ফোর এদমিনিষ্ট্রেটিভ, পুলিস, জুদিসল এন্দ মেদিকেল পেক্টিসনর ইন বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্ট ওন বেটি বেচাও বেটি পরাও হায়বা থৌরম অমা পঞ্চায়ট রিছোর্স সেন্টর মিনি সেক্রেটরিএট কেম্পস বিষ্ণুপুরদা পাঙথোকখ্রে।

প্রোগ্রাম অদুদা এস দি পি ও বিষ্ণুপুর লক্ষ্মী দেবী থিংবাইজম, দি এফ দব্লিয়ু ও, ডা. মেরাজাও, এদভোকেট ব্রোজেন লাইতোঞ্জম, ষ্টেট চাইল্দ প্রোটেক্সন সোসাইটিগী প্রোগ্রাম ওফিসর মালানা রিছোর্স পার্সন ওইনা ৱা ঙাংখি। বিষ্ণুপুরগী দি সী নীতা অরাম্বম অমদি দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসনগী ওফিসলশিং, পুলিস পর্সনেলশিং, জুদিসল অমদি মেদিকেল প্রেক্টিসনর কয়াসু থৌরম অদুদা শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৫।০৯।২০১৯ ইং, য়ুমশকৈশা, নুংথিল পুং ২.০৯ ফাওবা লাংবনগী ২৬ নি পানবা।

মেষ : লন অমদি মীয়ামগা লৈনবা মরী ফবা ৱাৎলি অদুনা ঈরাং পুগনু অমদি পূক্নিং ফাথৌ। পাউদি নুংঙাইবা তাগনি অমদি ইচং থৌবনা কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : ফিংলদি ঙসিসু নুংশাথিবা নংবা য়াবা লৈগনি-মরুপ মপাংগা মুক্লবা লৈতনবা নোল্লুক্লা চৎলু। লাইবক ফবদি ওইবনা খজিক্তং খন্থরদি চাউনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাউবা ফাথরদি কান্নবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, হায়জ-চৎচবা কান্নগনি অমদি অফবা মিংচৎ তানবা য়াগনি। থবক পনবগী নুংঙাইতবা খরদি লৈগনি। য়েৎনবা য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল তয়াংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

কর্কট : মীয়াম্না য়াবা থবক পাংবা নুংঙাইবা অমদি কান্নবা ফংগনি, অফবা মরুপ ফংগনি। লল্লোন ইতিক কান্নগনি। মীৱা লৌরদি ময়েং তাবদি শোইদ্রে।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : থবক্তগী কান্নবা য়াম্না ফংগনি, শাগৈ নত্রগা নক্লবা মীশিংনা নচাক নরল চাওখৎহনবা নুমিৎনি, মখোয়গী মতেং লৌবা কান্নগনি। অশাউবনদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : নথক থোংবনা চানবীবা, লেংদবা লন চাওখৎপা অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা লৈগনি। শেল-থুমগী লম্দা চাউনা মায় পাক্কনি। লৈঙাক্কী লম্দা মথা শাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংজৈ-নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : থবক পাংগনি, মীচং ফংগনি, লাইবকসু ফগনি অমদি য়েক্লবনা য়েংথিবা লৈরসু নথক থোংবনদি শোইদনা চানবীগনি। লান্দবনা শোইদনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : অশা চাউবা য়াদে অমদি মীতোপ থাজবা য়াদে -মীপাইনিংঙাইনি অমদি মাঙবা থোক্কনি। ইমুং-মনুং ৱা তানরবা অমদি ইচং থৌরদি কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : অকিবা লৈতনা থৌনা লিংজেল ফুদোকপা য়াগনি মদুনা অয়াম্বা থবক পাংগনি। লৈঙাক্কী থবক অমদি শান্ন-খোৎনবগী লম্দা মীকোক শোইদনা থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : নীংবা থুংগনি, মীচংতা নত্তনা লন-থুম ফংবসু হেনগৎপা নুমিৎনি। অদুবু লেংদবা লন মায়েং তাবা য়াবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : মীৱাবু লৌদ্রবা অমদি চিঞ্জাকপু কামদ্রদি অয়াম্বা থবক্তা শোইদনা মায় পাক্কনি। নীংবা থুংজবা, শেল-থুম কান্নবা, য়েক্লবা লাকশিনবা ঙম্বা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : চিন য়াংগনু, লমদা হুরানবদগী চেকশিনবা ফবা অমদি ৱাখল চরাংনদবা ফগনি। য়ারগদি হান্নদগী মতম ঙাইনা থৌ পাংবনা অশিংবা ওইগনি। তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্নিং খঙবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।