থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

অনৌবা পুন্সি অমগী ঈখৌ লাংবা

অঙাং ওইরিঙৈ, অঙাংমক্তি নৎত্রবা ইনখৎলকপা মতম ওইবা তাই, ৱারী অমা পারকখি। নিংথৌ অমগী ৱারীনি। চাকঙাই ৱারী, ফুঙ্গা ৱারীমক্তি নত্তে। উপনিষদকী ৱারীরা? কনাগুম্বা অমগী ৱাখলনা শাগৎপা ৱারীরা? অদুসু নীংশিংবা থোক্তরে। নিংথৌদুগী মমিংদুসু কাউখরে, ৱারীদুদি কাউদরি। থম্মোয় পাউদম তমদ্রিঙৈ ৱারীদু অমুক্তা লীজগে। তমজনীংলুবা ঈপাউসে ৱারীসিগী ফিদমগা হাইফেৎ মরী লৈনবগুম ফাওরুদুনা তৌবনি, শেরান্নবা খনবীনু। মথায় থায়না মমাংঙৈ নিংথৌ অমা পাল্লম্মী। মানা নিংথৌ ওইদ্রিঙৈ ৱাখল মোন্দ্রঙ শান্নখি- মাঙলমচত্তা নিংথৌ অমত্তনা তৌখিদ্রিবা থবক তৌগে, অতোপ্পা নিংথৌ অমত্তগা মান্নদবা নিংথৌ ওইগে। নিংথৌ ফম্বাল তোংল’তুং নহা ওইরিঙৈ মতমগী ৱাখল অদু নীংশিংলক্লে। থৌগল-লাঙবা থৌগল্লোয়শিং, মন্ত্রি-মন্দল কৌশিল্লে, থম্মোয়গী ৱা ফোঙদোক্লে- ‘ঐ হৌজিক করিগুম্বা অঙকপা তৌবা পাম্মী, মীনা অমুক্তা তৌখিদ্রিবা, কনানসু উখিদ্রিবা... ঐনা তৌবা থবক অমত্তা অনীরক শুনা তৌনীংদে, অহানবা ফংবা মহাওদু অনীরক হনবদা মাঙখিনি... নুমীৎ খূদিং ঐগীদমক তম্বা চীঞ্জাকসু অনীরক হন্না পীফরোই- চাক অমদি ইনশাং মথেল... ঐগী নোংমগী অহিং য়ারেকমিন্নগদবী নুপীসু, অমত্তা ইনাক্তা অনীরক হন্না পুরকপা য়ারোই...’।

নিংথৌগী য়াথং লৈপাক তাবা য়াবা নত্তে। মনাই-মশন, লৈপাক প্রজা মাগী য়াথং ঙাকপদা অৱাবা অমা ওইনরে। চহী অমগী তুংদদি পাম্বে লৈত্রবা থৌগল্লোয় অমদি মন্ত্রি-অঙম-অথৌশিং নিংথৌ’কাদা চঙজরে। নোল্লুকচনা হঙ্গৎলে... ‘‘খোয়বু লোইবা লৈমাবা, পাম্বে লৈত্রে হৌজিক্তি ঙম্বমখে তৌজরে, লৈপাকসিদা লৈরিবা, পোৎ-চৈ-মনা-মশিং-থৱায়-পানবা-পান্দবা ইনিংথৌদা কৎলুদবা লৈতরে, করম্বা অনৌবনো ইনিংথৌদা কৎতৌবা ঐখোয় থিফম খঙদরে’।

মৈহৌননা শাউরক্কদ্রা খল্লুবনি মনাইশিং। তায়ওন্ননা থোক্লরে। নিংথৌদুনা খুল্লকই, ‘খঙই ঐ, ঐনা পাম্বা খূদিংমক পীখি অমত্তা ৱাত্তনা, নীংবদুসু থুংহনখি অনীরক মহাউ তংবগী তম্বসু পোকহন্দে... নুংশিরবা ইদাইরেমশা! থাগৎচরি নখোয়বু, লমন তোনশিল্লবনি... হান্না ফংখ্রবা নুংঙাইবা, অপেনবা ময়াম অদু অমুক হন্না ফংবদা পোক্কদবা অতনবা, অৱাবদু কোক্লবা অনীরক হন্না ফংদ্রিঙৈ থাদোক্লগে পূম্নমক... ঙসিদগী ঐ সংসার অসি থাদোক্লগে’।

ৱারী অসি অওইবরা, ওইদবরা? খন্থরুদে ঐ। অদুবু ঐ ৱারীসিদি নুংঙাইখি। মরক মরক নীংশিংখি। করি পাউজেলনো ৱারীসিনা পীরিবা- নোংমতসু খন্থরুদে। অদুবু, ঙসি মঙা-তরানিগী মমাঙ, হন্দক্কী মীখলদুদা মায় পাকখিবা মীরেপ্পুগীদমক থৱায় হকচাং য়াওনা কন্না হোৎনমিন্নখিবা ঐখোয় মঙা-তরা, এম এল এ ওইরবা মতুংদা হোংলক্লিবা মরমচৎ নৈনমিন্নবদা, মরুপ অমনা হায়রকখি...‘ভোৎ হায়বসে পুমখী খীরে হন্দক্তি... ওক্লে, খারে মীরেপ-মীখল অমুক হন্না য়াওনীংদ্রে’ হায়বা ৱাহৈ পরেং অসিনা ৱারী অসি নীংশিংহল্লকপনি নৌহৌনা।

‘ঐহাক তৌফম খঙদরে, পুমপেন পেল্লে, করিগুম্বা অমত্তা হায়নীংবা, তৌনীংবা পোক্তরে’ হায়না কনাগুম্বা অমনা হায়রকপসে- ঐদি খল্লি- মহাক ৱাখল লৈবা, ইন্টেল্লিজেন্ট ওইবা মীশক্লি। মহাক মশানা মশাবু মনুং ফাওনা য়েংজরিবা মীশক্লি। মপান্থোংদা উরিবা, মীগী তৌশিন্নবা মতৌসিদা পেন্দদুনা অনৌবা অমগী ঈখৌ লাংলিবা মীশক্লি। থবক অমা হঞ্জিন হঞ্জিন তৌরুবগী তন্থবা পোক্লকপা, ইংরাজি ৱাহৈদা ‘রোরদম’ হায়দুনা পোজিটিভ ওইবা মীৎয়েংদা ‘অনৌবা অমা থিনিংলকপা ইথিলনি’; নেগেটিভ ওইবা মীৎয়েংদনা ‘কতন লাই চুবনি’। মশানা তৌরিবা থবক্তুদা তন্থবা পোল্লক্ত্রবা মীশক্তুদি ‘ক্রিয়েটিভিটি’ মাঙখ্রবা, মশাবু মশক খঙবা ঙমজদ্রবা মীশক্লি। য়াবীনিংদবরা? মখোয়, অনৌবা ৱাখল পোক্ত্রবা, অহোংবা নাইবা তাইবংসিদা হোংবা ঙম্লরোইদবা মীশক্লি।

নোংমা যোগ গুরু অমনা হায়খিবা ৱাদু নীংশিংলকই... নহাক করিগুম্বা নুমীত্তা করিগুম্বা অহাওবা ইনশাং মথেল অমা, নৎত্রগা মথেল লুকোয় অমা চানীংবগী অপাম্বা/খৌরাংবা পোকপরা? পোল্লবদি নহাক, অনৌবা অমগী ঈখৌ লাংদ্রিবা, অরিবদা তন্থবা পোক্ত্রিবা মীশক অমনি। কনাগুম্বী শকহেনবী নুপী অমবু নঙগী ওইনীংবা পোক্লিবা নৎত্রগা, শকহেনবা মরল লৈবা নুপা অমগী তালোয় ওইগে খল্লিবা... অদুগুম্বা মীশক্তু পুন্সিবু ওক্ত্রিবা/খীদ্রিবা মীশক্লি।

অমুক্তং চীক্লা নায়তোম ফল্লগা, মীৎ উইশিল্লগা য়েংবীয়ু- ঐগী অনৌবা ঐ নত্তবা অনৌবা শক্লোন অমা উবরা? অনৌবা খোঞ্জেল অমা তাবরা? অদু ওইরবদি খঙবীয়ু অদোম, অনৌবা পুন্সি অমগী ঈখৌ লাংলিবা মীশক্লি।

ঐখোয়গী লৈঙাকপশিং অসিবু মখোয়না তৌরিবা মল্লবা থবকশিংসি ওক্ত্রিবজাৎলা? ঐখোয়দি য়েংনিংদ্রে, খীরে, ওক্লে।

লৌশিং পুক্কে

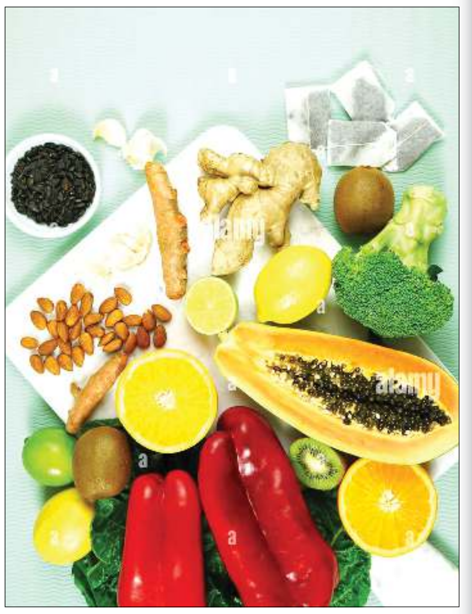
ইম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল

কনখৎহন্নবা চাবা য়াবা চিঞ্জাকশিং খঙমিন্নসি

মমাংগী এদিসনদা, ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না ফংলিবা মনা মশিং, মরু মরাং, মরোই মপাঙ অমদি হৈ-রা ঐখোয়না চাবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিংগী মতাংদা খরা খঙমিন্নখ্রে। মমাংগী এদিসনদা ঐখোয়না চনম, ব্রোকোলি অমদি শিং চাবনা হকচাংদা পীবা কান্নবশিংগী মতাংদা নৈনখ্রে। মসি নত্তবা ঐখোয়গী অকোয়বদা য়াম্না লায়না অমদি হোঙনা ফংবা কয়া অমসু লৈরি। মখোয়শিং অদুগী মতাংদা অমুক ঐখোয় খঙমিন্নরসি।

১) য়াইঙং - মালেমগী ওইনা য়াইঙং অসি য়াম্না কম্মন ওইনা শিজিন্নরিবা মখল অমনি। ঐখোয়না মরুওইনা য়াইঙংদগী শেমদোক্লবা মচু অসি য়াম্না শিজিন্নৈ। অহাওবা মখলগী এঞ্জাং থোংবা অমদি মদুবু মশক ফজহন্নবা হোৎনবদা ঐখোয়না য়াইঙং অশুবা মচু হায়রগা খঙনরিবা অসি শিজিন্নরি। অদুবু মচুনা ঐখোয়দা করি কান্নবা পীরিবগে হায়বদুদি নোংমতা নৈনরুবা তৌদে। খঙসু খঙদে। অদুবু ঐখোয়না চানরিবা চিঞ্জাকশিংগী মচল অমা ওইরিবা মচু অসি চহী কয়াগী মমাংদগী ওষ্টিও অরথ্রাইটিস অমসুং র্যুমাটোইদ অরথ্রাইটিস লায়েংবদা শিজিন্নদুনা লাক্লি। য়াইঙংদা কর্ক্যুমিন কৌবা মচাক অমা য়াওরি। মসিনা য়াইঙংগী তোঙানবা মচু অমা লৈহনবগা লোয়ননা মসলগী মপাঙ্গল শোন্থহল্লকপদগী ঙাকথোকপসু ঙম্মী। শম্না হায়রবদা য়াইঙং অসি য়াম্না ফবা ইম্যুন বুষ্টর অমনি লোয়ননা এন্টিভাইরেলসু ওই।

২) গ্রিন টি - ঐখোয়না অয়ুক নোংঙাল্লকপদা নৎত্রগা মরুপ মপাংগী ময়ুমদা নৎত্রগনা হোটেলদা কম্মন ওইনা থক্লরিবা গ্রিন টিনসু হকচাংদা কান্নবা কয়া অমা পীরি। গ্রিন টি থকপনা হকচাংদা কান্নবা পী হায়বগী মতাংদি খুদিংমক্লা খঙই। অদুবু মসিনা করি করিদা কান্নবা পীরিবগে হায়বদুদি ঐখোয়না কা হেন্না নৈনরুদে। অদুবু মসিদা করি য়াওরিবগে অমদি করম্না কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা য়েংসি। গ্রিন অমসুং ব্লেক টি অনীমক্তা ফ্লেভোনোইদস হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অমা য়াওরি। অদুবু গ্রিন টিদনা অহেনবা ঈ জি সী জি হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্ট অমসু য়াওই। মসিদা য়াওরিবা ঈ জি সী জি হায়না খঙনবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অসি হকচাংগী ইম্যুন মপাঙ্গল য়াম্না কন্না লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই হায়বসি থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। ব্লেক টি শেম্নবা হোৎনরকপা মতমদা ফর্মেনটেসন প্রোসেস অমা চঙই। অদুবু হায়রিবা ফর্মেনটেসন প্রোসেস অসিদা ব্লেক টিদগী ঈ জি সী জিগী শরুক অসি অয়াম্বনা মাঙখি। অদুবু গ্রিন টিগী ওইনা ফর্মেনটেসন তৌবগী মহুত্তা ষ্টিম ওইনা তৌবনা ঈ জি সী জি অসি মাঙহন্দনা লৈহল্লি হায়রি। অমরোমদা গ্রিন টিদা এমিনো এসিদ এল-থিয়ানাইনসু য়াওই। মসিনা মরম ওইরগাঐখোয়গী হকচাংগী টিসু সেলশিংদা জর্ম ফাইট তৌবা ঙম্বা কম্পাউন্দশিংসু পুথোকই হায়রি।



৩) অৱাথবী - অৱাথবী পাম্বী অসি ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না হৌবা পাম্বী মখল অমনি। অৱাথবী অসি ঐখোয়গী অকোয়বদা মরাং কায়না অদুম্মক ফংই হায়বা য়াই। ঐখোয়না অৱাথবী অমুনবা অমদি অশংবা অনীমক চাই। ঐখোয়না চানরিবা অৱাথবীদা ঐখোয়গী হকচাংনা য়াম্না মথৌ তাবা ভিটামিন সীগী চাং অসি ৱাংনা য়াওই। মসিগী মথক্তা চাবা তুমহনবা ঙম্বা পপাইন হায়না খঙনবা এনজাইম মখল অমসু য়াওরি। মসিদা নত্তনা অৱাথবীদা পোটাসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম অমদি ফোলেটকী চাংসু মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা নোংমগী অৱাথবী মশুং অমা চাং নাইনা চাবা ঙম্লবদি য়াম্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি।

৪) পালংশাক - পালংশাক অসি ভিটামিন সী খ্বাইদগী হেন্না ৱাংনা য়াওবা মনা মশিংগী মনুংদা অমনি। পালংশাক চাবা হকচাং ফৈ হায়বসি ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদগী তাদুনা লাক্লবা অমনি। পালংশাকতা এন্টিওক্সিদেন্টশিং অমদি বেতা কেরোতিন য়াওই। মসিনা ইনফেক্সন মায়োক্লবা ঙম্বতা নত্তনা ইম্যুনগী মপাঙ্গলসু কনখৎহল্লি। ব্রোকোলিগা চপ মান্ননা পালংশাক থোংবা মতমদসু কা হেন্না মুন্না থোংলোইদবনি। নৎত্রবদি মসিদা য়াওরিবা কান্নরবা মচলশিং অদু মাঙখিগনি।

মথক্তা হায়রিবশিং অসিখক্তা নত্তনা নুমিৎলৈ মরু, গ্রেপ ফ্রুইট (নোবাপ) অমদি চম্প্রা চাবসু হকচাংদা কান্নবা য়াম্না পী হায়রি।

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

কুম্বীগী মরুওইবা লৌকোল কয়াদা খাওদোক্লবা ফৌশিং ঈশিং থুমজিনখিবদগী লৌমীশিং নীংবা কায়নরে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৫ (ঐচএন এস): লৌমীশিংনা ঈশিং মথৌ তারকপা মতমদনা নোং চুবগী মহুৎতা মহৌশাগী খল কায়বদগী ঈশিং চিংদুনা লৌ উনখিবা অমদি ৱানা লৌ লোক্লবা হোৎনজখি। অদুগা হৌজিক্লা লৌ খাওদোক্লবা মতমদনা নোং চুশিল্লকপদগী খাওদোক্লবা ফৌ কয়া ঈশিংনা থুমজিনখিবদগী মায়কৈ কয়াগী লৌমীশিংনা নীংবা কায়নরে হায়রি।

কুম্বী এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুং চন্না লৈবা কুম্বীগী মরুওইবা লৌকোল কয়াদা খরা ঙন্না হুনখিবা ফৌশিং লোকপগী মতম য়ৌরক্তুনা খাওদোক্লবা কয়া ঈশিংনা থুমজিনখিবদগী মায়কৈ অসোমগী লৌমীশিংনসু অৱাবা কয়া মায়োক্ল রে। কুম অমগী চাননবা ফৌ লোকপা হৌনরকপা মতম অসিদা খঙহৌদনা থা অসিগী হৌখিবা ওক্টোবর ২৩গী অহিংদগী লেপ্তুনা চুরকখিবা নোংনা লমদম অসিগী লৌমীশিংদা অমুক্কা হেন্না অৱাবা চৈথেং পীরে। কুম্বী খক্তা নত্তনা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা মতম চাদনা চুরকপা নোংনা মরম ওইদুনা খাওদোক্লবা ফৌশিং ঈশিংগী ঈরোন্নুংদা লুপ্তুনা লৈবসু য়াওরে। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা লৈঙাক্কী এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী লুচিংবশিংনা মীৎয়েং চঙবীদুনা কেনেল অমদি খোংগী খোংনুং থেনগৎলকপা অসিনা মরম ওইরগা ঈশিং চিংথোকপা ঙমদবগী থেংনরিবা অৱাবশিং অসি মখা তানা থোক্তনবা থৌরাং থৌশিল পায়খৎপীয়ু হায়না কুম্বী লৌতোনবী লৌকোলদা লৌ উরিবা কুম্বী ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী হান্নগী ভাইস চ্যেরপর্সন ৱাহেংবম বোবিচান্দ লুৱাংনা ফোঙদোরক্লি।

কুম্বী লৌতোনবী লৌকোলগী লৌমীশিংনা চহী অমদা ২/৩ লত্তগী তাদনা ঈশিং চাওবগী অৱাবা থেংনরিবা অসি অমুক হন্না থোক্তনবা লৌতোনবী লৌকোলগী লৌমীশিংনা ফৌ লোকপা লোইরবা মতুংদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা কুম্বী লৌতোনবী লময়াই কেনেল মরিল অমদি কুম্বী খুগা রিভর য়াওনা তেংথোকপীয়ু হায়নসু মায়কৈ অদোমগী লৌমীশিংনা ফোঙদোরক্লি।

নাকল অমরোমদা, লোক্তাক লিফ ইরিগেসন (এল এল আই) কেনেল অমদি কুম্বী খুগা তুরেল তম্না কুম্বী হরাওরৌ লৌকোল অমদি কুম্বী তেরা তোম্পোক লৌকোল ফাওরগা চেল্লিবা কুম্বী লৌতোনবী লময়াই কেনেল মপালদা লৌ উরিবা লৌমীশিংনা লৌ য়ৈবা মতমদা থ্রেসিং মেছিননা খোং/কেনেল মনুংদা চরু কামশিনবা য়াওরিবশিং অসি ইশা-ইশানা খঙনা ঙসি নোংমা নীনিগী মনুংদা লৌথোক্লবা কুম্বী লৌমী-শিন্নী অপূনবা লূপকী প্রসিদেন্ট সলাম জয়েন্তনসু লৌমীশিংগী মহুৎ শীল্লগা আপীল তৌরক্লি। লোয়ননা লৌ য়ৈনবা থ্রেসিং মেছিন অমদি ট্রেক্টরনা লৌ য়ৈবা লোইরগা ফৌ য়ুম তান্না পুখৎলকপদা গাড়ীগী চাকাদা পল্লকপা লৈবাকশিং লৌথোক্লগা লম্বীদা থৌবীয়ু। নৎত্রবদি পীক্লিবা অঙাংশিংনা স্কুল চৎথোক-চৎশিন তৌবদা অমদি মীয়াম্না খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে। খুদোংথিবা এক্সিদেন্ট কয়া মমাঙ চহীদা থোকখিবশিং অদুগুম্না থোক্তনবা ইঞ্জিন মপু অমদি দ্রাইভরশিংনা গাড়ী চাকাদা পল্লকপা লৈখোম অমদি লৈবাকশিং লৌথোকপীরগা লম্বীদা থৌগৎপীরকউ। হীরম অসিদা লৈঙাক্কী দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন বিষ্ণুপুরনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপগী শরুক অমা ওইনা ওর্দর অমসু থোকপীনবা পূক্লিং চিংশিল্লক্লি।

ফুবালাগী অহলশিংদা ওক্টোবর থাগী পেন্সন য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৫ (ঐচএন এস): থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্ট, শীংজমৈনা শীন্দুনা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা ফুবালাগী খনগৎলবা অহলশিংদা ওক্টোবর থাগী পেন্সন ফুবালা কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকপা অচম্বা থৌরম অমদা য়েন্থোকখ্রে।

থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা থৌনাওজম চাওবা মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্ট অসিগী বিষ্ণুপুর ব্রাঞ্চ অমসু হাংদোকখিবগা লোয়ননা ব্রাঞ্চ অসিগী থৌ পুগদবশিংসু খনখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা ট্রষ্ট অসিগী মেনেজিং ট্রষ্টি থৌনাওজম রোমেননা ফোঙদোকখিবদা, অহল ওইরবশিংবু মচা-মশু ওইরিবা ঐখোয়না নুংশি-চান্ননা লোয়নবা হায়বসি ঐখোয়গী তঙাইফদ্দবা ইথৌনি। মচা ওইবা ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈদা মখোয়না শেম্বীরকপনি হায়বসি মতম চুপ্পদা নীংশিংগদবনি। মসিনা ঐখোয়গী পুন্সিদসু মায় পাকপা ঙমগদৌরিবনি। হৌজিক্কী মীরোলদা অহল-লমনশিং লুনা তৌবা হৈতবগী চৎনবী অমা লৈরক্লিবা অসি অফবা খুদম নত্তে। মসি হোংদোকপা মতম ওইরে হায়খি।

অহল ওইরবশিংগীদমক লৈঙাক্লা তোঙান তোঙানবা ৱেলফ্যের স্কিম কয়া হৌদোক্লি। অসিগুম্বা স্কিম কয়া অসি অহলশিংগী মরক্তা খঙদবদগী ফংদবা কয়াসু য়াওরি। মরম অদুনা লাইরিক হৈরবা নহাশিংনা অহলশিংগীদমক খনবীরগা স্কিমশিং অসি অহলশিংদা কান্নবা ফংহন্নবা হোৎনমিন্নসি। মদুসু অহলশিং অসিগী থৌগল তৌবা হায়বদু ওইগদৌরিবনি। অহল ওইরক্লবা শুবা নোম্বা ঙল্লক্ত্রবা মতমদা মখোয়বু কান্নদ্রবা মীরেমনি হায়দুনা ওল্ড এজ হোমশিংদা থমজিনবগী হৈনবী অমা লাক্লিবা অসি হোংদোকপগী তঙাইফদবা লৈরে। ৱাখল্লোন অসি হেক হোংদোক্ত্রিবমখৈ ঐখোয়গী খুন্নাই কৈদৌনুংদা চাউখৎপগী লম্বীদা চঙশিনবা ঙম্লোই। ট্রষ্ট অসিনা অহলশিংনা অনা-অয়েক য়াওরকপা মতমদা রিমসতা পুখৎপা মতমদা হান্নগী দিরেক্টর প্রোফেসর এ শান্তনসু চাউনা মতেং পাংবীখি। হৌজিক ওইরিবা দিরেক্টর ডা. এল রঞ্জিৎতসু তেংবাঙনবা হায়জগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসি পেন্সন য়েন্থোকখিবা থৌরম অদুদা সোসল এক্টিভিষ্ট পোৎশংবম কুঞ্জবিহারী, লাইশ্রম প্রেমানন্দসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৬।১০।২০২২ ইং, য়ুমশকৈশা; নুংথিল পুং ২.৪৩ ফাওবা হিয়াঙ্গৈগী নোংমা পাল্লি, মতুং ২নি পাল্লনি।

মেষ: পল্লম্বা থবক পাঙবা, অরং-অরাক ফংবগুম লেমজবা অমদি লল্লোন ইতিক্তা চাওনা কান্নবা লৈ। থেংলপ্পা চিংনবা, ঈরাং পুবনা লন চৎপা য়াবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: অফ-ফত্তা য়ান্নবা নুমিৎনি, লৌশিংনা লন তানশিনবা ঙম্বা, ইচঙ থৌবা অমদি নীংহন্নদবনা মীকোক থোংবা ঙম্বা নুমিৎনি। মহু চাওবনদি মাঙহন্নবা হোৎনরক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ-ৱারৌনবদি লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

মিথুন: খোয়রাংবা অমদি অনম তানবা থাদোক্লদি মাঙবা লৈরোই। মরুপকী মতেং লৌবা য়াবা, পোরম শীনবা হৈবা, নচা-ননাই চাওখৎপা অমদি থাগৎপিবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: নক্লবশিংগী মতেং ফংগনি, ঙাং-শকপা পকচগনি, অরং-অরাক ফংগনি। হন্থবা লোয়নবা, ফিংবনা কায়নবা নংবদি লৈ। অফা-অপুনগী থবক্তা য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়বদি তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: নীংবা থুংবা, লাইবক ফবা, খুরৌ থাংবা ফবা অমদি ইমুং মনুং ৱাতান্নবগী কান্নবা ফংবা নুমিৎনি। চিঞ্জাক কাম্বা/হন্থবা লোয়নবনা ফত্তবা তৌনিংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কন্যা: হুরানবনা লৌথোক চাথোক্লিংবা, পাইরক্কী লৌশিং শোনবা লৈগনি-তহা তহাগনু। লাই-গুরুগী মতেংদি ফংজগনি, লৈতেং/মীয়াম্না চানবীবসু ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

তুলা: কোক শাবা, নাইতোম ৱারেপ অরুবা লৌবা য়াদবা, নচা-ননাইগী লমদা য়েৎপা লৈগনি। অনীংবা পাঙবগী হরাওবা, থৌনা ফুদোকপনা লন চঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃশ্চিক: চরাঙলদি চাদিং হেনবা অমদি অঙম্বনা ৱারৌবা লৈগনি। অদুবু ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবা, য়েৎনরম্বা কোকপা, থিবা হুম্বগী কান্নবা, লৌশিংদি ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: নীংবা মপা চাবা, মীয়ামগা মরী ফগৎপা, পল্লম্বা শেল ফংবা য়াবা, মীকোক থোংনা থৌ পাঙবা ঙম্বা নুমিৎনি-মতম মাঙহনগনু। হন্থবগদি লান্না খন্নগদবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: অনৌবা থবক্তা হেন্না পুক্লিং চঙবা ঙমগনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি, নীংহন্নদনা মাঙলোমদা চঙশিল্লু-মতাং চারে। চোপ্পা য়াবা কোকচরে, মরুপ মপাংনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: নুংথিল ফাওবদি ইকায়খুম্নবা ফংজগনি, নচা-ননাইগী মতেং লৌবা য়াগনি, ঙাং-শকপা তানিংগনি। অফা-অপুনগী থবক অমদি ফিংবনা নুংশা থিবা নংবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- মতাং ইচা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিন: য়েৎনরম্বা ফরনি, মীয়ামগসু মরী ফগৎলনি, নক্লবশিংনা চানবীরনি, লন য়াম্না চঙগনি। থেংলপ্না মীংচৎ থিবা য়াবদৈ কোকচগনি, হুরানবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লম্ফেলগী ইমা হোলদা ফর্নু রুওই রোপুই ২০২২ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৫ (ঐচ এন এস): মার ফুরুপকী মবুং-মৌপ্বাশিংনা মচে-মচলশিংবু চাক্কৌদুনা খুদোল পীবগী কুম্মৈ ফর্নু রুওই রোপুই ২০২২গী থৌরম ইম্ফাল লুংতাউ পহনম ইনজৌমখ্বামনা শীন্দুনা পাঙথোকখ্রে।

লম্ফেলদা লৈবা ইমা হোলদা পাঙথোকখিবা ফর্নু রুওই রোপুই ২০২২গী থৌরম অদুদা ইম্ফাল সিটিগী ময়োলদা ময়ুম-মকৈ পান্দুনা লৈরিবা মারগী লুংতাউ কাঙলুপকী নিংঙোল কয়ানা শরুক য়াখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা ফর্নু রুওই রোপুই ২০২২গী থৌরম অদু মার ফুরুপকী নাৎকী জগোয়-ঈশৈ উৎপা অমদি চামিন-থকমিন্নবগী থৌরমনা মপুং ওইনা পাঙথোকখি। লম্ফেলগী ইমা হোলদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগা মরী লৈননা ইম্ফাল লুংতাউ পহনম ইনজৌমখ্বামগী চ্যেরমেন রোবিন্সন সোনগাতেনা ফোঙদোকখিবদা, ঙসি পাঙথোক্লিবা ফর্নু রুওই রোপুই ২০২২গী থৌরম অসি মৈতৈশিংগী নিংঙোল চাক্কৌবগী থৌরমগুম্না ফুরুপ অসিগী ময়ুম-মকৈ পান্দুনা লৈখ্রবা নিংঙোলশিংবু মবুং-মৌপ্বা ওইবশিংনা চাক্কৌজদুনা পুন্না চামিন-থকমিন্নরবা মতুংদা ঙমজবা খুদোলপোৎ পীগনি। লোয়ননা থৌরম অসি নিংঙোলশিং খক্তা নত্তনা নিংঙোল মৱাশিং অমদি মচাশিংসু পুন্না শরুক য়ামিন্নরি। চহী অমগী মনুংদা অমুখত্তং পাঙথোকপা কুম্মৈ অসি হৌখিবা চহী ২ রোমদি কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা পাঙথোকপা লেপ্লুরে। অদুবু লাক্কদৌরিবা চহীশিংদদি লেপ্পা লৈতনা চহী খূদিংগী পাঙথোক্তুনা অসিগুম্বা মচিন-মৌপ্বা ওইবগী নুংশিনবা উৎপা অমদি ঐখোয় মশৈলগী মরক্তা অফবা মরী অমা শাগৎনবগীদমক অসিগুম্বা থৌরম অসি পাঙথোক্কনি হায়খি।

য়ুনাকোগী ২১শুবা ফাউন্দেসন দেগী থৌরম চনুংদা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৫ (ঐচএন এস): ইম্ফাল ইষ্টকী খুন্দ্রাকপম এ সীগী মনুং চন্না চনুংদা লৈবা য়ুনাকো স্কুলদা ঙসি য়ুনাকোগী ২১শুবা ফাউন্দেসন দেগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

২১শুবা য়ুনাকোগী ফাউন্দেসন দেগী থৌরম অদুদা খুন্দ্রাকপম এ সীগী এম এল এ, টি ঐচ লোকেশ্বরনা চীফ গেষ্ট, মকেং দোলাইথাবী জিলা পরিষদ মেম্বর নিংথৌখোংজম সনাতোম্বনা গেষ্ট ওফ ওনর অমদি য়ুনাকোগী সী এম দি, এন ইরাবন্তনা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি। লোয়ননা ঙসি পাঙথোকখিবা ফাউন্দেসন দেগী থৌরম অদুদা মণিপুরগী মশক নাইবা ফমদোন-ফম্নাইবশিং, এদমিনিষ্ট্রেটরশিং, আই পি এস ওফিসরশিং অমদি লুচিংবা কয়াসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা অয়ুক্কী সেসনদা শরুকয়াদুনা উচারা থারমখিবা সগোলবন্দ এ সীগী এম এল এ, আর কে ইমোনা ফোঙদোকখিবদা, চনুংদা

লৈরিবা স্কুল অসিগী পাক চাউখ্রবা একর ৫০গী মথক্তা লৈবা লম অসি পীবা মতমদা স্কুল নত্তনা অতৈ বিজিনেস তৌবা য়ারোই হায়বগী য়ানবা থমখি। মদুগী থমখিবা থাজবা অদু য়ুনাকোনা চপ চানা পাঙথোরক্লি। হৌজিক্কী মতমদা হ্যুমেন রিছোর্স শেমগৎপা হায়বসি য়াম্না মথৌ তাই। খুন্নাইসিগী ইকনমি ফগৎনবা হোৎনবদা য়ুনাকোনা লৌরিবা থৌদাং অসি থাগৎনিংঙাইনি হায়খি।

থৌরমদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখিবা খুন্দ্রাকপম এ সীগী এম এল এ, টি ঐচ লোকেশ্বরনা ফোঙদোকখিবদা, অসিগুম্বা এদ্যুকেসন সেক্তর অমা এ সী অসিদা য়ুনাকোনা লিংখৎপীরকপা অসিদা মমাঙদা পাংখিবা মতেংগুম্না মখা তারকপদসু অঙম্বা মতেং পাংগনি। শওম্বুংদগী চনুং ফাওবগী লম্বী অসিসু শেম্নবা চীফ মিনিষ্টরদা অমদি এসেমব্লী ফাওবদা পুখৎতুনা ফোঙদোকখ্রবনি। মরম অদুনা অথুবদা লম্বী অসিসু শেম্লগনি হায়বগী থাজবা লৈরে হায়খি।

থৌরম অদুদা প্রসিদেন্টকী ৱারোল পীরদুনা লমদম অমা চাউখৎপা হায়বসি মফম অদুগী মীওইশিংগী মখা য়াম্না পোল্লি হায়নসু য়ুনাকোগী সী এম দি, এন ইরাবন্তনা ফোঙদোকখি।