থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ব্রেক ফেল ওইরবা গাড়ী অমা নীংশিংলুবা

খাম্বীনবা লৈত্রবা, মশাগী ব্রেকসু য়াওদ্রবা গাড়ী অমনা খোঙজেল য়াঙনা চেল্লকপা হায়বসি খুদোংথীনীংঙাই মশকনি। থৌরিবা দ্রাইভর অদুনা হৈথোই শিংথোইবা ওইদ্রবা মীশি-মীনা থোক্কল্লি, এক্সিদেন্ট মায়োক্লগল্লি। অসিগুম্বা তানফমদা খ্বাইদই হেন্না লুরিবসি - গাড়ী দ্রাইভর অদুনা, মানা থৌরিবা গাড়ীদু ব্রেক ফেল ওইরে হায়বা খঙদনা থৌরম্বা অদুনি। খোঙজেল ফনা য়াঙলসু, ব্রেক'তুনা ফরবা, মতাঙ-মফম চানা চানা ব্রেক-কন্ট্রোল তৌদুনা, থৌরিবা গাড়ীগী খোঙজেল'দু হন্থহন্দনা শাংনা থৌবা য়াগনি। মদু শুকনৎ নত্তবা, ওভর-কনফিদেন্ট ওইরবা দ্রাইভর'না য়াঙনা থৌবা হেনমন্দুনা, ব্রেক কাওনা কাওনা খান্বা ঙমহৌদদুনা চীংমায়দা নৎত্রগা য়ূম-কৈ-বিল্ডিংদা য়ৈশিন্দুনা এক্সিদেন্ট থোক্লগা গাড়ীদু চেনবা লেপখিবসু য়াওরিবনি।

ময়াম ৱাখল তাবীবরা? য়াঙনা চেল্লম্বা গাড়ী অমা, অমাঙ অতা ইরোয়নবা এক্সিদেন্ট অমনা খামহনখিবদুগা পান্দম্লদুনা ফোঙদোক্কে হোৎনজরুবা ৱাফম অসি করিনো? অসিগুম্বা পাউদম অসি অমুক হন্না তম্লরোই - পূক্লিংসিনা কয়ারকনি খনখিবা। অতোপ্পা পূক্লিং ইথিল অমনা অমুক ইনশিল্লক্তুনা ইহল্লক্লিবসিনি ঙসি - তম্লরোই খল্লুরবা পাউ অমা। পাউচে পাবগী হৈনবী অমা লৈবদুনা ঐগী থম্মোয় পাউদমসি পাবিরিবা ওইবনা অদোম শোয়দনা খঙবীরমগনি - প্রমান ওই' পান্থে ওই' ফোঙদোকচনীংলুরিবা ৱাফম অসি 'নরেন্দ্র মোদিনা মমায় চুম্লগা, খাম্বীনবা লৈতনা, লম্বা চাবা চেল্লেঞ্জর অমা য়াওদনা চলাইরক্লিবা সেন্ত্রেল গভর্ণমেন্ট অসিনা লোকোমোটিব-হেদ ওইনা সুপর-ফাষ্ট-ত্রেন অমগুম চেল্লকপনা ঝরখণ্ড-ষ্টেট'তা হন্দক গুরুং চৎপগী থৌওং' অদুনি। ইকুই কুইদনা থা'মুক্কী মমাঙদা, মহারাষ্ট্রা ষ্টেট'তা থোকখিবা, লৈবাক শেগাক কায়খিবা 'এক্সিদেন্ট' কনানসু কাউনদ্রি। চহী কুন্থ্রাগী অচেৎপা মরী তৎনহনখিবা, সিব-সেনা অমদি বি জে পি-হিন্দুশিংতগী ওইবা লৈবাক অমা শেমগৎপগী মঙলান্দা শাগৎখিবা পার্টি অনী কায়নহনখিবা, বি জে পিগী পোলিটিকল ফ্যুচর অমগী মায়ওন তাকখিবা, তরায়-তরায় লৌবা য়াদবা তাংকক অমনি 'মহারাষ্ট্র এক্সপরিয়েন্স'! তমথীরবা থৌদোক্তুগী মতুং, নবেম্বর ৩০দগী দিসেম্বর ২০ ফাওবা, তাঙ্কক মঙা থোক্লা পাঙথোকখিবা ঝরখণ্ড এসেমব্লি ইলেক্সন'দদি নম্ফু-হাফু লুপা খাউজাও করিমত্তা চন্নফম লৈরোইদবা থাক অদু য়ৌনা নমহৎলম্লে অপূনবা ওপোজিসনগী শক্তি অমনা। অপূনবা সিট ৮১ লৈবা ঝরখণ্ড লেজিসলেটিব এসেমব্লিনি। বিহারদগী মচেৎ অমা ফল্লগা অনৌবা ষ্টেট অমা ওইনা হেক শেমখিবা নুমিত্তুদগী ষ্টেটসিদা মরুওইবা পোলিটিকল পার্টি অমা ওইরক্লবা পার্টিনি - 'ঝরখণ্ড মুক্তি মোর্চা'। কোংগ্রেসকী অচেৎপা য়ূম্ফম ওইরম্বা 'নোংপোক থংবা ইন্দিয়া' দগী তপ্না তপ্না মমি শামখিবদা ঝরখণ্ড ষ্টেটসু য়াওরকখি। উত্তর প্রদেশ-বিহারদা খোঙ্গুল মুৎশিল্লকপা অদুগুম 'ঝরখণ্ড'দগীসু কোংগ্রেস খোঙ্গুল মুৎখ্রগদ্রা খন্নরম্বদু হন্দক্তি মতু-মমান খীংলকই, সিট ১৬ ফংবা ঙম্লকই। ঝরখণ্ড মুক্তি মোর্চানা ৩০, রাষ্ট্রিয় জনতা দল'না অমা, নেসনেলিষ্ট কোংগ্রেস পার্টি'না অমা - অপূনবা ওপোজিসন'না ৪৮ ফংদুনা লৈঙাক শেম্বা ঙম্নবগী কমফোর্টেবল মেজোরিটি অমা ফংখিবদগী, মোদি অমসুং অমিট শাহ - জে এম এমগী লুচিংবা হেমন্ত সোরেন'দা থাগৎ ৱাহৈ পীবা নত্তনা অতোপ্পা পান্থে লৈখিদে। ৮১গী মনুংদা ২৫ খক ফংবা বি জে পি'না করি লীলানো শান্নরুদৌবা! ঝরখণ্ড ভিকাস মোর্চা (জে ভি এম) গী অহুম-অহুম, ওল ঝরখণ্ড ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন পার্টিগী অমা, ইন্দিপেন্দেন্ট অনী - পূন্না ৩৩ খক! কৈদৌরুবা ঙমগনি? পোলিটিকল পৱার পায়না পায়না ইলেক্সন থেংনখিবা বি জে পি, অমুক হন্না পাৱর পায়রকপা ঙম্বা/ঙমদবগী ৱাদুদি তোকখ্রসি সিঙ্গল লার্জেষ্ট পার্টি হায়বদুফাও ওইবা ঙমখিদে। চীফ মিনিষ্টর অমা ওইনা মীখল মায়োক্লখিবা 'রঘুবর দাস', মশাগী সিট অদুফাও' কঞ্জবা ঙমখিদে। 'রঘুবর দাস' - মঙারক হন্না মায় পাক্তুনা, টর্ম অমা চীফ মিনিষ্টর ওইরম্লবা, কুমজা ২০১৪গী এসেমব্লি ইলেক্সন্দা, মাগী খ্বাইদই নক্লবা লম্বাদুদগী ভোট ৭০,০০০ হেন্না হেন্দুনা মায় পাকখিবনি। হন্দক, কুমজা ২০১৯- মীখলসিদা মহাকপু ভোট ১৫৮৩৩দা মায়থীবা পীরল্লিবা 'সর্যু রোয়' - অতৈ কনা নত্তে, মহাক্কী কেবিনেট অদুদা মিনিষ্টর ওইনা থৌ পুমিন্নরম্বা, ২০১৯ মীখলগীদমক বি জে পি টিকেট নিবদা পীরক্তবদগী ৱারৌদুনা পার্টি অদু থাদোক্লগা মশামক্কী কন্সটিট্যুয়েন্সি হুন্দোক্লমদুনা চীফ মিনিষ্টরগী এসেমব্লি-কন্সটিট্যুয়েন্সি 'জমসেদপুর-ইষ্ট'তা ইন্দিপেন্দেন্ট মীরেপ ওইনা নোমিনেসন ফাইল তৌখি। অহল ওইরবা 'সর্যু রোয়'না মায় পাকপই জগোয় শাবদুগী ভাইরেল ভিদিওদু য়েংনরিবনি পূম্নমক্লা।

ইকুই কুইদ্রিবা থা অনী অহুমসিদা, বি জে পি'না তংখিবা পোলিটিক্সতগী অখাবা মহাও অসিনা মোদি অমদি অমিট অনীগী উইথরুরবা মীৎ পাঙহল্লমগদ্রা? নৎত্রগা, হান্নগুম নিংঙাইদনা 'কোংগ্রেস-ফ্রী ওইবা ইন্দিয়া' অমা শেম্বই মঙলান অদু মঙদুনা উইশিন্দুনা লৈরমগদ্রা? ৱাখলসিনা লাংতক্লহল্লি, খনফম থোক্তবা ৱাখল অমদা লম্মুক্লে। ঝরখণ্ডগী অনৌবা কোংগ্রেস প্রসিদেন্ট 'রামেশ্বর ওরাওঁ'না মহাক্কী মীয়ামদা হায়বা ৱা অমা লৈ। মোদিগুম্না খোল্লাউ শেম্বদা হৈ-শিংবা মীশক অমসু ওইবা নত্তে মহাক্তি। মথম্মোয়গী ৱা অমা চুমদ্রিং পাউ তম্লুবনি। থম্মোয়গী অশেংবা লাইশোনদি ঈশ্বরনা তাবী হায়বদুগুম, মহাক্কী অচম্বা অচুম্বদুনা ঝরখণ্ডগী মীয়ামবু থম্মোয় খুদুম চনখিবনি... 'হোয়, ঐহাক য়াই মোদি অফবা পি এমনি, অচৌবা মঙ লল্লোনবনি ... অদুবু মহাক্লা ঐখোয়গী ঝরখণ্ডসিদা লাক্তুনা সী এম ওইনদি লৈঙাক্লোইদনা ... ঐখোয়না তঙাইফদ্রিবদি অফবা সী এম অদুনি, লমদমসিবু নুংশিবা মীয়ামসিগী খনবীবা'...।

অসাম অমদি ত্রিপুরা'দা হৌজিক মীখল তৌহনসিনে! বি জে পি'না ঝরখণ্ডগী দষাসি হেক তাদ্রবা, শরিশো! ইঙক লৈবাক তাবীগে। মণিপুরগীদি খঙদেকো!

লৌশিং পুক্কে / খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

মেন্টেল হেল্থকীদমক করম্বা দাইটনা খ্বাইদগী ফবগে

মেন্টেল হেল্থতা দাইট অমসুং ন্যুট্রিসন্না করি ইফেক্ট পীবগে হায়বগী মতাংদা রিসার্চরশিংনা থিজিনবগী চাং হেনগৎলক্লি।

রিসার্চ কয়াদগী খঙবা ঙম্লে মদুদি প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক অমদি এদেদ সুগর চাং য়াম্না ৱাংনা য়াওবা ষ্টেন্দর্দ ৱেষ্টর্ন দাইট চাবা মীওইশিংদা এঞ্জাইটি অমদি দিপ্রেসনগী রিস্ক ৱাংই।

রিসার্চ অয়াম্বনা মেদিটরেনিয়ন দাইটকী কান্নবশিংদা ওইনা ফোকস তৌরগসু, অতোপ্পা দাইটরি পেট্টর্নশিংদসু মেন্টেল হেল্থতা কান্নবা ইফেক্ট লৈরম্বা য়ারি।

সাইকোন্যুট্রিসন হায়রগসু খঙনবা নুট্রিসনেল সাইক্যাট্রি হায়রিবসি মেন্টেল হেল্থতা দাইটনা পীবা ইফেক্টকী মতাংদা ফোকস তৌবা ষ্টদিগী ফিল্ড অমনি।

ষ্টদি অয়াম্বনা ষ্টেন্দর্দ ৱেষ্টর্ন দাইট অমদি মেদিটরেনিয়ন দাইটকী ইফেক্টশিংগী মরমদা মীৎয়েং থম্মী। নুট্রিসন সোসাইটিগী আর্টিকল অমনা দাইট, ন্যুট্রিসন অমদি মেন্টেল হেল্থকী মতাংদা হান্ননা লৈরম্লবা রিসার্চ বোদি অমা রিভিয়ু তৌখি।

রিসার্চ অদুনা উৎলি মদুদি মীওই অমনা কা হেন্না প্রোসস তৌরবা চীঞ্জাকশিং য়াওবা ৱেষ্টর্ন দাইটনা হেন্না চারবদি মখোয়দা দিপ্রেসন অমদি এঞ্জাইটিগী রিস্ক হেন্না ৱাংই। অদুগা অমরোমদনা মেদিটরেনিয়ন দাইটনা হেন্না চাবা মীওইশিংদনা পুক্লীং ৱাখলগী লায়না নারকপা য়াবগী চাং হন্থে।

লন্দনদা লৈবা কিং'স কোলেজকী ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইক্যাট্রিগী রিসার্চরশিংনা মেন্টেল হেল্থতা ন্যুট্রিসননা কমদৌনা ইফেক্ট তৌবগে হায়বগী মতাংদা চপ চানা থিজিনখ্রে। মখোয়গী রিসার্চ অদুনা হিপোকেম্পসতা দাইটনা পীবা ইফেক্টকী মতাংদা ফোকস তৌরম্মী।

হিপোকেম্পস হায়বসি ব্রেনদা য়াওবা মফম অমনি, মসিনা ন্যুরোজিনেসিস কৌবা প্রোসেস অমদা অনৌবা ন্যুরোনশিং জেনরেট তৌই। রিসার্চরশিং অদুনা হিপোকেম্পসতা পাঙথোক্লিবা ন্যুরোজিনেসিস অসিবু মীওই অমগী মুদ অমদি কোগ্নিসনগা মরী লৈনহল্লম্মী।

ষ্ট্রেসফুল ওইবনা হিপোকেম্পসতা ন্যুরোজিনেসিস হন্থহল্লি, অদুগা এন্টিদিপ্রেসন্ট দ্রগশিংনদি থৌওং অসিবু প্রোমোট তৌই।

মপুঙ ফারবা মীওইশিংদা ন্যুরোজিনেসিসতা নেগেটিব ইফেক্ট পীবা ফেক্টরশিংদি- চহী য়ামশিল্লকপা, ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস, ফেট য়াম্না য়াওবা দাইট, চিনিগী চাং য়াম্না ৱাংবা দাইট, য়ু, ওপিওইদ অসিনচিংবশিং য়াওই।

ন্যুরোজিনেসিসপু প্রোমোট তৌহনবা চীঞ্জাকশিং অমদি হৈনবীশিংগী মনুংদা- পোলিঅনসেচুরেটেদ ফেটি এসিদ (পি য়ু এফ এ), কর্কিমিন অমদি পোলিফেনোলশিং য়াওবা দাইটশিং; মীওই অমনা হেঞ্জিন্না নৎত্রগা ৱাৎনা চাদনা মথৌ তাবা কেলোরি অদু মপুঙ ফানা ফংবা দাইট; হকচাং শাজেল; করিগুম্বা অমা খঙনীংনা তম্বা অসিনচিংবা য়াওরি।

খ্বাইদগী ফবা দাইটশিং: মেন্টেল হেল্থকীদমক খ্বাইদগী ফরে হায়বা অকক্লবা চীঞ্জাক্তি লৈতে, অদুবু চাবগী পেট্টর্ন খরনা অতোপ্পশিংদগী হেন্না ফবা হেল্লি।

মেদিটরেনিয়ন দাইট: কম্মন ওইবা দাইট প্লানশিংগী মরক্তা মেদিটরেনিয়ন দাইটনা দিপ্রেসনগী সিম্পটোমশিং হন্থহল্লি হায়বগী অকনবা ইবিদেন্স লৈ। হায়রিবা দাইট অসি হকচাং ফনা নাদ-য়েক্তনা লৈনবগীদমক্তসু এক্সপার্টশিংনা খ্বাইদগী হেন্না রেকমেন্দ তৌবা দাইট অমনি। মেদিটরেনিয়ন দাইটতা য়াওবা দিপ্রেসন হন্থহনবা কম্পাউন্দশিংদি- ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ, ভিটামিন দি, মেথিলফোলেট, এস-এদিনোসিলমেথিওনিন অসিনচিংবশিংনি।

মেদিটরেনিয়ন দাইটতা য়াওরিবা চীঞ্জাকশিংদি: উহৈ-ৱাহৈ অমদি মনা-মশিং মরাং কায়না য়াওবা; হোল গ্রেন মখলশিং; আলু; সিরিয়লশিং; বিন অমদি পল্স; নট অমদি সিদ; ওলিব ওইল; য়ামদবা চাংদগী হৌরগা ময়ায় ওইরপ্পা চাং ফাওবগী দাইরি প্রদক্টশিং, ঙা অমদি পোল্ট্রি; রেদ মিট য়াম্না য়ামদবা চাংদা; চয়োল অমদা মরিরকফাওবগী চাংদা য়েরুম চাবা; ৱাইন য়ামদবা চাংদগী ময়ায় ওইরপ্পা চাং ফাওবা অসিনচিংবশিংনি।

কেলোরি নেম্বা দাইট: অতেনবা মতমগী ওইনা কেলোরি রেষ্ট্রিক্সন তৌবনা দিপ্রেসনগী সিম্পটোমশিং লায়েংবদা কান্নবা খরা ফংবা উবা ফংখ্রে। কেলোরি রেষ্ট্রিক্সন তৌবদা কেলোরি কয়া য়াম্না হন্থগদগে হায়বদুদি মী মীগী মখা পোল্লি। অদুবু কোলোরি রেষ্ট্রিক্সন তৌবনা করিগুম্বা মতমদা ইতিং দিসওর্দর থোকহল্লক্লবগী মরম ওইবা য়াওই। কনগুম্বনা কেলোরি রেষ্ট্রিক্সন তৌগে হায়রবদি দোক্টর নৎত্রগনা রেজিষ্টর্দ দাইটিসিয়ন অমগা নিংথিনা তানবা মথৌ তাই।

মরক মরক্তা চারা হেনবা: মরক-মরক্তা চারা হেনবনা মুদ অমদি পুক্লীং ৱাখল ফনা থম্বদা মতেং পাংই হায়বগী ইভিদেন্স খরা লৈ। ক্লিনিসিয়নশিংনা হায়রি মদুদি, চারা হেনবনা মুদ ফগৎহনবা, হকচাং নুংঙাইনা লৈবা, মীৎ-না শিংবা, পুক্লীং ৱাখল ঈংনা লৈবদা মতেং পাংই। কুমজা ২০১৩ দা চথখিবা মশাগী চহী ৫০ গী মথক্তা লৈবা নুপাশিং য়াওবা ষ্টদি অমদা মরক মরক্তা চারা হেনবা পার্টিসিপেন্টশিংদা অশাউবা, টেন্সন, কনফ্যুজন, মুদ দিষ্টর্বেন্সনচিংবগী চাং হন্থরকপা থেংনখি।

অদুমওইনমক অতোপ্পা রিসার্চনদি মান্নদবা রিজল্ট ওইনা থেংনখি। ৱেথলিফ্টরশিংদা চথখিবা ষ্টদি অমদা পুঙ ৪৮ চারা হেনবনা কা হেন্না শাউবগী চাং হেনগৎলকপা, কনফ্যুজন অমদি ফেটিগ খরা হেনগৎলকপা য়াওনা মুদতা নেগেটিব ওইবা অহোংবা থেংনখি।

পোলিফিনোল: অতোপ্পা ষ্টদি অমদনা পোলিফেনোলশিংনা দিপ্রেসন লাকহন্দবা অমদি ফগৎহনবগা মরী লৈনৈ হায়বা উৎলি। রিসার্চরশিংনা ষ্টদি তৌখিবা পোলিফিনোলশিং অদু কোফি, চা, সাইট্রস, নট, নুঙহৱাই, অঙ্গুর, লেগুম, স্পাইসেস অসিনচিংবশিংদগী ফংবনি।

থাদোক্কদবা চীঞ্জাক নৎত্রগনা দাইটশিং: কুমজা ২০২০ দা চথখিবা ষ্টদি অমদা হকচাং ফনিংঙাই ওইদবা ৱেষ্টর্ন-ষ্টাইল দাইট চাবা নুপীশিংনা সাইকোলোজিকেল সিম্পটোমশিং হেন্না লৈবা থেংনখি। পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা চাবা চীঞ্জাকশিং অদুগী মনুংদা য়াওরিবশিংদি- প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং, থাউদা তাউবা চীঞ্জাকশিং, রিফাইন গ্রেনশিং খুদম ওইনা হ্বাইট ব্রেদ, অথুম্বা চীঞ্জাকশিং, বিয়র অসিনচিংবশিংনি।

নুপী দিরেক্টরশিংগী ওইবা দ্রামা ফেষ্টিভেলদা *জাল্লিয়নৱালাবাঘ* উৎখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৬ (ঐচ এন এস): খেঞ্জোংলাং ইম্ফালনা জে এন মণিপুর দান্স একাদেমী অমদি সঙ্গীত নাটক একাদেমী ন্যু দিল্লিনা খুৎশম্ননা শীন্দুনা কৈরাওদা লৈবা খেঞ্জোংলাংগী দ্রামা হোলদা চথরিবা নুপী দিরেক্টরশিংগী ওইবা দ্রামা ফেষ্টিভেলদা ঙসি বনিয়ন রিপর্টরি ঠিএটরগী *জাল্লিয়নৱালাবাঘ* উৎখ্রে।

বনিয়ন রিপর্টরি ঠিএটরগী জাল্লিয়নৱালাবাঘ অসিগী দিরেক্টরনা ক্ষেত্রিময়ুম ফজতোননি। জাল্লিয়নৱালাবাঘ থৌদোক্কী মতাংদা দ্রামা অসিদা নীংথিনা উৎলি। কুমজা ২০২০ গী জন্যুৱারী ২ ফাওবা চথগদবা নোর্থ ইষ্টকী নুপী দিরেক্টরশিংগী ওইবা দ্রামা ফেষ্টিভেল অসি থা অসিগী ২৪ দা হৌদোকখিবনি। সেমিনার য়াওনা ফেষ্টিভেল অসি পাঙথোকপনি। নোর্থ ইষ্টকী তোঙান তোঙানবা ষ্টেট কয়াদগী লাকপা নুপী দিরেক্টরশিংনা পুতোকপা দ্রামা কয়া ফেষ্টিভেল অসিগী মনুংদা উৎকনি। ফেষ্টিভেল অসি হৌদোকপা নুমীৎতা খেঞ্জোংলাংগী দ্রামা ঐগী খোঙথাং লেপখিরোই হায়বা অসি উৎখি হায়রি।

অথুবদা মীৎয়েং চঙবীয়ু : ক্লব

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৬ (ঐচ এন এস): ঙাইখোং খুনৌ মনিং লৈকায় ৱার্দ নম্বর ১০ কৈনৌ গ্রাম পঞ্চায়টতগী হুইদ্রোম ওজিৎ, ভি দি এফ বিষ্ণুপুর, অপোকপা জুগিন্দ্রো অসি থা অসিগী ২১গী নুমীদাংদা মশক খঙদবা গাড়ী অমনা থোম্লল্লগা চেনখ্রে। অথুবা মতমদা মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়না লিট্টল ফ্লৱার ক্লব, ঙাইখোংগী সেক্রেটরিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, গাড়ী অদু ফাবা ঙমহৌদ্রে। ভিক্টিম অদুসু খুদক্তা লায়কন্নবা ঙমদনা লৈখিদ্রে। গাড়ী অসি মরী লৈনবা ওথোরিটিনা ফাগৎপীয়ু। গাড়ী অসিবু ফাগৎপদা তোঙান তোঙানবা ক্লব, ওর্গনাইজেসন, মৈরা পায়বীশিং অমদি মীয়াম্না মতেং পাংবীয়ু। লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু ক্লব অসিনা শরুক য়ারি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তারি।

'য়েলহৌমী কনবা পান্বশিংগী 'মায়োক্তনি'

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৬ (ঐচ এন এস): সী পি আই মণিপুর ষ্টেটকী সেক্রেটরি সোটিনকুমারবু ফাজিনখিবা অসি য়েলহৌমী কনবা পান্বা মীয়ামগী মায়োক্তনি হায়না ৱাংখৈ লোকল কাউন্সীল সী পি আইগী সেক্রেটরি এল অরুনকুমার অমদি ৱাই নোগেননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি। চেরোল অদুনা হায়, ঙরাং ফমখিবা য়াইস্কুল লোকল অমসুং ৱাংখৈ লোকল কাউন্সীল সী পি আইগী মীফম্না কুপ্না খন্নদুনা ৱারেপ কয়া লৌখি। সী পি আইনা লৌবা ৱারেপকী মতুংইন্না লেফ্ট পার্টিশিংনা থা অসিগী ১৯ দা সী এ এনা মরম ওইদুনা য়েলহৌমীশিংগী কাংখুল মুৎলক্কদবা অদুগী মায়োক্তা পুং ১২ গী জেনরেল ষ্ট্রাইক পাঙথোকপদা মণিপুরসু য়াওখি। অৱাং নোংপোক্কী ষ্টেটশিংগীদি মণিপুর য়াওনা আই এল পি চৎনরবসু সী এ এগী মরুম থুপ্না মপান লমগী মীতোপ কয়া চঙশিল্লকপদা থিংবা ঙম্লোই। মণিপুর মীয়ামগী অপান্বগী মায়োক্তা চথবা থৌওংনি। জেনরেল ষ্ট্রাইক অদু মীয়াম্না সপোর্ট তৌবনা মায় পাকপা খোঙজং ওইখি। সোটিনকুমারবু ফাজিনবা অসি য়েলহৌমী কনবা পান্বা মীয়ামগী মায়োক্তনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৭।১২।২০১৯ ইং, ইরাই, অয়ুক পুং ১০.৪০ ফাওবা ৱাকচিংগী নোংমা পাল্লি মতুং ২নি পাল্লনি।

মেষ : লৌশিং চাওবা, অঙম্বনা চানবীবা অমদি মীনা ইকায়খুম্নবীবা নুমিৎনি। খুরৌ থাংবা/য়েৎনবা খরা লৈরবসু পাউ নুংঙাইবা তাগনি, লম চৎপা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল ফাথবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : চিন য়াংবা অমদি মীতোপ্তা অরোন অথুপ হায়দোকপনা মাঙজবা য়াবা নুমিৎনি। নচা ননাই অমদি মীয়াম্না চানবগী নুংঙাইজবদি ফংগনি, হকচাংসু খিংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : ওইজ-ওইথক তানবদা চাউনা কান্নবা অমদি নীংবদুমক পাংবা য়াবা নুমিৎনি। তপলপ্না মীয়ামগা মরী ফগনি অমদি শেল-থুম কান্নগনি। নোল্লুক্লদি চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : ফিংবা অমদি অশাউবা ফাথরদি হকচাং নুংঙাইগনি, মীচং খোম্বা য়াগনি অমদি পল্লুবা শেল-থুম ফংবা য়াবা লৈরে। য়েক্লবা লৈরবসু করিসু তৌবা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - মীংচৎ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : মতম মাঙদনবা খুৎচাও থাগনু অমদি ঙাইঙমদবা তৌগনু। অরুবা থবক পাংগনি, থাজদনা শেল-থুম ফংবা য়াবা লৈগনি। লৌশিং চাওবা মী থেংনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : লেংদবা লন অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবৈ থোইনা নুংঙাইজবা নুমিৎনি। ৱানোম-থৌনোম মায় পাক্কনি অমদি পূক্লিং পেন্না হরাওবা ফংগদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : অপানবা লন চংবা, ইচং থৌবনা মীকোক থোংবা অমদি অনৌবা থবক লায়না পাংবা লৈগনি। অদুবু নকন্থিনা নরল ফোইদৎপা য়াবা লৈ-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃশ্চিক : খোইরাংবা, হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি চিন শোইরগা লন মাঙবা য়াবা নুমিৎনি। অদুনা য়েৎনগনু, থিবা হন্বা কল্লু। লৌশিংনদি কান্নবা পান্থে ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাউবা উৎথোক্কনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : হরাওবা নুংঙাইবা, নীংবা থুংবা অমদি য়েক্লববু লায়না খুদুম চনবা নুমিৎনি। মীয়াম্না য়াগনি অমদি মখোয়গী মতেং লৌবসু কান্নগনি। হন্থবা মীদি লোয়ননু।
লৈশা পাখংশিংগী - থেংলপ্না নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : কাইনবা, চাদিং হেন্না তৌবা অমদি লাইবক ফবা ৱাৎপা নুমিৎনি। অদুনা পূক্লিং ফাথৌ, নাইতোম ৱারেপ লৌগনু নচা-নাইগী লম্‌দদি নীংবা থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থোইনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : শেল-থুমগী লম্‌দা মায় পাক্কনি, নীংবদুমক পাংবদা কনাগী মতেং লৌদ্রসু মায় পাক্কনি। নঙগী ওইবা মীনসু নঙগীদমক লেপকনি, থৌনা ফুদোকপা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : লাইবক ফৈ, ৱাখল থোকপা অমদি য়েৎনবা লৈরসু ঙমজরগনি। অদুবু অহৈ অশিংদি শাগনু অমদি অরিবা থবক্তা মোং হাদনা পাংনবা হোৎনৌ-শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থাজবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

অপিকপা ৱাখল

থৱান

Thawan is a poet and musician from Imphal.