থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

তূম্লিবা পুন্সিবু কাইহৌবা

‘তূমদুনা লৈজবী নুজাগী থম্মোয়বু কাইহৌবীরম্লগা, করিগী শমায় লৈবনো?’ ঐখোয়না পাখঙ ফারকউঁ, নুংশি চিঠি অমনা থাবুম অমা চুপ্পা ৱাখল ঈপাক্তা তাউহল্লিউঁ, নুপী ওইবীশিংনা তোয়না শীজিন্নরম্বা ৱাহৈ পরেং অসি, ঙসি খঙহৌদনা নীংশিংলকই। করিগীনো খঙদে, করিদৈনো খঙদে- হনুথঙসিদা পারুবা লাইরিক, তারুবা ঈশৈ, য়েংলুবা সিনেমা নৎত্রগা দ্রামা, উরুবা খঙলুবা থৌদোক ৱাথোক অমনা পূক্লিং-ৱাখলসিদা করিগুম্বা ইথিল অমা পীদুনা পোত্থাফম খঙদবা- হাইফেৎ তোয়রে। ইথিল অদু থবক্তা ওম্থোকপদি হেক ঙমদবা ! ৱাখলগী খুদুং থবক্লা ইনবা ঙমদবা ! অনুতাপ হায়বা ৱাহৈদুগী হৌরকফম- মসি ওইবা তাই। ইপান ফরিঙৈ মতম, পাঙ্গল কল্লিঙৈ- মালেমসি ঐতগী ওইরবোই নীংলিঙৈ মতমদুগী কাউঙমদ্রবা থৌদোকশিং- তূমীৎ য়ুরানগুম মীৎমাঙসিদা ফৎ ফৎ পাইররি। শক্তমশিং অদুদগী থোরকপা কনাগুম্বী অমগী মেঙলবা খোঞ্জেলনি, ৱারেংসিগী অহৌবমক্তদা পনজখ্রিবা ৱাহৈ পরেং।

‘কাইহৌবা’! ৱাহৈ অসি কয়াগী মতীক মরু ওইরমখ্রবা ! ঙসিতা খঙলকপগুম তৌরি। ঙসি মাঙগী লম্বী তেল্লক্লবা, তুংগী লম্বী শাংহৌরবা মতমসিদতা মীকপ থোকপগুম তৌরক্লি, মতম কয়াগী মমাঙদা থম্মোয়সিদা কাইহৌখিবা। মদুনা ওইবা তাই- ঐনা ঙসি মীমান্নবা ঙমদনা, মায় পাক্লবা মীশক অমা ওইবা ঙমদনা লৈরিবা। মায় পাক্লবা মীগী মৱাদি পুম্নমক্লা তনীংই, মায়থীরবা মীগী মৱাদি লৌবীগনি কনানা? ইজরিবা ৱারেং অসিসু পাবা লোইরগা, লৌবা য়াদবা ৱামক্তনি খন্দুনা মীরায়বীগদবা কোঙ্গায়নি। অদুবু ‘মায়থীবনা মায় পাকপা’ হায়বা অমসু লৈবনি। ‘হার কী জিৎ’ হায়বা, অঙাং ওইরিঙৈদা তম্লকখিবা ৱারী মচা অমা ঙসিসু কাউঙমদনা লৈরি। আলেকজ্যান্দর’না মায়থীবা পীখিবা ‘পুক্ঁগী পুন্সি ৱারী, ইতিহাসকী লামায়দা ময়েক লানা ইরি। ‘মায়থীবনা মায় পাকপগী য়ূম্ফম’নি হায়নরিবনিনা, ঐ-নঙগী মায় পাকখিদ্রবা পুন্সি ৱারীসি কনাগুম্বা অমগী মায় পাকপা খোঙচংকী খোঙহৌফম ওইখিবসু য়াই, কনানা খঙবা ! থম্মোয়দা কাইহৌবা হায়বসি মায় পাকপগী অটৌবা মরম অমনি। হনজিন হনজিন মায়থীরবা নিংথৌ ‘রোবর্ত ব্রুস’, শুরুং অমদা মি অমনা লাং শাবগী থৌদোক অমা উরুবদুনা মাগী থম্মোয়বু কাইহৌদুনা মাঙলুরবা মরৈবাক হনজিনখি। মতাং চানা কাইহৌরকপা ইথিল, পুন্সিসিনা মীকপ থোকহৌদবা-মায়থীবগী মরম অমনি। তূমদুনা লৈজবী কনাগুম্বী নুজাগী থম্মোয়দা নুংশি কাইহৌরবগুম, তূমদুনা লৈরম্বা কনাগুম্বা অমগী নীংঙইদনা লেপ্লিবা পুন্সিদুবুসু কাইহৌবীবা তঙয়ফদে- করিগুম্বা অমা ফংনিংবগী, থবক অমা তৌনিংবগী, অনৌবা অমা পুথোক্লিংবগী। অপাম্বা অমগী মরু হুলহল্লিবা, পুন্সিদা মশক নাইবা মীশক অমা ওইগে হায়বগী মঙ মঙহল্লিবা থৌদোক অমা, নৎত্রগা কনাগুম্বা অমগী ৱাহৈ অদুবুনি ‘কাইহৌবা’।

ৱাফমসি তরাই তরাই লৌবীনুকো, লুবনি। করম্না কাইহৌরগা মীওইবগী পূক্লিংনা ইথিল থুনা পোকপগে? মীওইবনা কনাগী মৱাবু হেন্না মরু ওইনা লৌবগে? অঙাং ওইরিঙৈ, পুংকক চাউরকঙৈ, মথোৎ কারকঙৈ, পাখং-লৈশা ওইরকঙৈ, য়ূম্বান-কৈবান তৌদুনা মচা-মশু লৈরকঙৈ, অমদি অহল ওইরকঙৈ- পুন্সিগী তাঙ্কক খূদিংমকসিদা থম্মোয়দা ইথিল পী’ঙম্বা মী, হোংবা নাই, মখল য়াম্মী।

‘সেক্স এত্রেক্সন’ হায়বসিগা ‘নুংশি লীচিং’ হায়বসিগা অমত্তনি, খেন্নদে। নুংশিবগী শক্তি অঙকপনি। নুংশিবনা ওইনরকপদা অহিং কয়া তূমদ্রিবনি। শাবী-শানৌগী নুংশিনবদা য়ৈখায় থিনগায় থোক্লকপদা থৱায় ফাওবা থা’ঙম্বা অঙকপা ইথিল অমনি। ‘পলেম পম্থৌগী য়াথংবুদি নুংশি মৈচক্লা কল্লি’ খন্নরিবা কল্লবা থম্মোয়গী ইথিলসিবু, শাবী-শানৌ অনীমক্লা পুন্সি’-পান্দম অমা ফংনবদা শীজিন্নবা ঙম্লবা- মহাক শোয়দনা মীথোয়-মীহেন ওইহানি। ‘মায় পাক্লবা মীশক খূদিংমক্কী মরুমদা নুপী অমদি শোয়দনা লৈরমগনি’- কনাগী ৱাহায়নো খঙদে, ঙসি ফাওবা কাউঙমদ্রি। অদোমগী পাম্মুবা/পাম্মুবী অদুবু মালেমদা মীথোয়বা ওইহন্নিংলবা, ৱাফম অসি নীংশিংবীয়ু, তূম্লিবা থম্মোয়দু কাইহৌবীয়ু।

অদুগা, ঐখোয়না তরাইনা লৌবা য়াদবা, ঐখোয়গী পূক্লিংদা অকনবা ইথিল পীদুনা কাইহৌবা ঙম্বা অতোপ্পা শক্তি অমদি ‘অচেৎপা মরুপ ওইবগী মরী’ অসিনি। খুদোংথীবা তানফমদসু ইনাক্তা লৈবা মহাক্তুদি অশেংবা মরুপনি। হায়নৈ- শ্রীকৃষ্ণ-সুদামা অনীগুম চেৎশিন্নবা মরুপ, অনী শুদে মালেমদা। মরুপ্পা মরুপ্তা পীবা থৌইনশিন, কৈদৌনুংদা মীনম্বা ওইরম্লোই, ফত্তবা ওইরোই কৈদৌনুং। অদোমবু মশক খঙবা, মায় পাকপা মীশক ওইহন্নিংবা, থম্মোয়দা তক্তনা কাইহৌবা ‘মরুপ’ অমদি শোয়দনা লৈরমগনি। মহাকপু মশক খঙনবা হোৎনবীয়ু অমুক্তা। মহাক নুপা ওইরম্বসু য়াই, নুপী ওইরম্বসু য়াই। নুপানা নুপাতগা, নুপী ওইবীশিংনসু নুপীশিংতগা মরুপ শান্নগদবনি হায়বা ৱা লৈতে। শ্রীকৃষ্ণ অমদি দ্রৌপদি-নুপাগা নুপীগা অচেৎপা মরুপ ওইবগী খুদম-চাংদম অমনি। ‘বোয়-ফ্রেন্দ’ নৎত্রগা ‘গর্ল-ফ্রেন্দ’ হায়রগা ঐখোয়না লৌনরিবা ‘নোসন’ অসি অরানবনি। ‘নুপী-মরুপ’ নৎত্রগা ‘নুপা মরুপ’ হায়বসিদি সেক্সুএলিতিগী ৱাংমদনি। ‘নুপীনবু নুপাগা মরুপ শান্নবা য়াবরা’ হায়বা খম্বন চাউবা নুপাশিংগী খুৎশেম ৱাহৈ অসিনা ঐখোয়গী লমসিদদি ‘নুপাগা নুপীগা মরুপ শান্নবা’ হায়বসি তৌহৈদবা অমগুম উহল্লি। মরমসিদগী ঐদি চিংনৈ- ঐখোয়’ লৈবাকসিদবু অশেংবা মরুপ থিবা ফংখিগদরা? মরুপ-মপাং শেম্বদসু ওইজবা-থিবৈ ৱাখলনা মাঙওইনরে- ইনাকখুনবগা ইনাকখুনবগা, লল্লোনবগা লল্লোনবগা, দাক্তরগা দাক্তরগা।

মীওইবগী পুন্সিদা অকনবা ইথিল পীরিবা, পুন্সিবু মতম চুপ্পদা কাইহৌরিবা অতোপ্পা নুংশিবগী শক্লোন অমগা লৈ, ঐখোয়না নোংমতসু খল্লুদবা। মদুদি-ঐগী ইমুং মনুং। ইমা-ইপা, ইচিন-ইনাও, ইচে-ইচল, ইচা-ইশু... মখোয়দগী হেন্না ঐগীদমক খনবীবা, মায় পাকপা মীশক ওইহন্নিংবা অতৈ কনাবু লৈরমগদগে? মমানা মচাবু নুংশিবসিদগী হেনবা করম্বা নুংশিবৈ শক্লোনবু লৈবগে? মচানা মীথোয়-মীহেন ওইরকপদা মমাদৈ হেন্না হরাও-মথোয় কাজবা অতৈ কনাবু লৈবগে? অদুবু, খ্বাইদৈ লুবদি- মচা অমত্তনা মমানা কাইহৌবা তাদবা, খঙবা ঙমদবা অসিনি। মমাগী থম্মোয় ইহুল খঙ’ঙম্বা খূয়াই-উফুল কোকথোংনরিবা মহাক্লবু তৌবা ঙম্লেইদবা করিনো মালেমসিদা? নেপোলিয়নগী ৱাহৈ নীংশিংবীয়ু... ঐঙোন্দা অফবা ইমা অমা পীয়ু, পৃথিবী জয় তৌগে...।

অদুগা, মীওইবগী পূক্লিং-ৱাখলগী ৱারী শারকপদা ঐখোয়না কাউথোকপা য়ারোইদবা অমগা লৈ, অৱা-নুংঙাই অনীমক্তা মীওইবনা কৈদৌনুংদা থাদোকঙম্লরোইদবা। মদুদি- করিসু নত্তে, ‘ঈশৈ’নি। য়াবীনিংদবরা? হায়নৈ-মপুন্সিদা ঈশৈ ঙংদ্রবা নুপা/নুপী অদুদি নুংঙাইবা মশক খঙদ্রবনি। ঈশৈ-নোংমাই য়াওদনা হরাও-তয়াম্বা মপূম ফাদে। ৱারবা পূক্লিংবু পোত্থাহন্নবা, লৈতাদ্রবা ৱাখলবু লৈতাহন্নবা- নুংশিবা ঈশৈগী শৈহেক নত্তবা অতৈ পাম্বৈ করি লৈবগে? ঈশৈ য়াওদবা লাইনিং লাইশোন মপূম ফাদে খন্নরিবা, ঈশৈ ওইনা শক্লগতা ঈশ্বরগী নাকোং য়ৌবোই নীংজ রিবা মীওইবনি। লৈবাক নীংবৈ ইহুল পীরিবা, নুংশি-নুংওনগী ৱাখলসু পোকহল্লিবা, অঙকপা ঈশৈগী শক্তিনি। ঈশৈনা কনাগুম্বা অমগী পুন্সিনি মায়ওন হোংহনবা, ওইথোক্তবা অঙকপা নত্তে।

পুম্নমকসিবু মীকুপ্তা নমহৎ’ঙম্বা, অকনবা ইথিল পী’ঙম্বা ‘য়েক্লবা-মরুপ’ অমগা লৈ। কাউবীগনু। মদুদি- ‘য়ু’ অমদি অতৈ ময়ায় কাবা পোৎলমশিং। য়েক্লবগা মরুপ ওইখ্রবা মহাক্তুনদি খঙজদে- কৈদৌঙৈ কাইহৌরকখিবা য়েক্লবশিংদুনা পুন্সিদা ! খঙজরকপা মীকুপ্তুদা খঙলক্কনি- ‘পুন্সিদুদি হান্নবা মরোন-মরাং তাক্লম্লে।’

হকচাং শাজেল

লৌশিং পুক্কে

চাং নাইনা তৌবনা মীওইবদা পীবা মরুওইবা কান্নবশিং-৩

হকচাং শাজেল তৌবনা উনশা ফনা থম্বদা মতেং পাংবা ঙম্মী

ঐখোয়গী হকচাং মনুংদা লৈবা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেসকী চাং অদুনা উনশাদা শোকহনবা য়াই। ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস হায়বসি ফ্রী রেদিকেল হায়না খঙনবা কম্পাউন্দশিংনা অমাঙ-অতা থোকহল্লবা সেলশিংবু হকচাংগী এন্টিওক্সিদেন্ট দিফেন্সশিংনা মপুঙ ফানা রিপ্যের তৌবা ঙমদবা মতমদা তৌই। মসিনা সেলশিং অদুগী মওং-মতৌবু মাঙ তাকহনবা য়াই অমদি উনশাদা চৈথেং পী।

অকনবা অমদি অৱাবা ফিজিকেল এক্টিভিটিনা ওক্সিদেটিভ দেমেজ দা মতেং পাংশিনবা য়াবগী ফিভম লৈরবসু, ময়ায় ওইরপ্পা হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবনা হকচাংগী এন্টিওক্সিদেন্টশিং পুথোকপগী চাং তশেংনা হেনগৎহনবা ঙম্মী, মসিনা সেলশিংবু ঙাক-শেনবদা মতেং পাংই।

মসিগা চপ মান্নবা মওংদা, হকচাং শাজেলনা ঈগী ঈচেল ফগৎহনবা ঙম্মী অমদি স্কিন এদাপ্টেসনশিং তৌহল্লি মসিনা উনশা অহল ওইশিল্লকপগী থৌওংবু তপথহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

হকচাং শাজেলনা ব্রেনগী হকশেল অমসুং নীংশিংবগী পাঙ্গলদা মতেং পাংবা ঙম্মী

হকচাং শাজেলনা ব্রেনগী ফঙ্কসন ফগৎহনবা ঙম্মী অমদি নীংশিংবা অমদি ৱাখল খনবা ঙম্বগী পাঙ্গলবু ঙাক শেন্দুনা থম্না ঙম্মী।

ইহান হানবদা, হকচাং শাজেল তৌবনা হার্ট রেট হেনগৎহল্লি, মসিনা ব্রেনদা ওক্সিজেন অমসুং ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি। মসিনা ব্রেন সেলশিংগী গ্রোথ ফগৎহনবা হোর্মোনশিং পুথোকহনবসু ঙম্মী।

ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস অমসুং ইনফ্লেমেসন অনী পূনবনা ব্রেনগী ষ্ট্রকচর অমসুং ফঙ্কসনদা অহোংবা লাকহনবনা হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবা হায়বসি মরুওইনা অহল ওইরবা মীওইশিংগীদমক্তদি য়াম্না মরু ওই।

অলজাইমর’স লায়না অমসুং দিমেন্সিয়াগুম্বা কন্দিসন লাকহনবদা মতেং পাংশিনবা ঙম্বা ব্রেনগী ওইবা অহোংবশিং লাকপগী চাংবু হকচাং শাজেল তৌবনা হম্বহল্লি।

হকচাং শাজেলনা রিলেক্সেসন অমসুং তূম্বগী ক্বালিটিদা মতেং পাংবা ঙম্মী

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা ঐখোয়বু রিলেক্স তৌবা অমদি হেন্না নীংথিনা তূমহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

তূম্বগী ক্বালিটিগী মতাংদদি, হকচাং শাজেল তৌরিঙৈ মনুংদা ইনর্জি মাঙবগী থৌওং থোকখিবা অদুনা তূম্লিঙৈ মনুংদা রেষ্টোরেসন প্রোসেস তৌহল্লি।

মসিদসু নত্তনা, হকচাং শাজেল তৌরিঙৈ মনুংদা হকচাংগী টেম্পরেচর শাগৎখিবা অদুনা তূম্লিঙৈ মনুংদা হকচাংগী টেম্পরেচর তাথহল্লকপদা মতেং পাংদুনা তূম্বগী ক্বালিটি হেনগৎহল্লি হায়না থাজনৈ।

হায়রিবা ৱাফম অসিমক হকচাং শাজেল তৌবনা তূম্বদা পীবা ইফেক্টশিংগী মতাংদা চথবা ষ্টদি কয়ামরুমদা মান্ননা থেংনখি।

তৌগদৌরিবা হকচাং শাজেল মখল অদুদি অমা হেক্তা খনবা য়াই। এরোবিক এক্সর্সাইজ মথন্তা ওইরবসু নৎত্রগা এরোবিককা রেজিষ্টেন্স ট্রেনিংগা পূল্লগী ওইরবসু অনীমক্লা তূম্বগী ক্বালিটি হেনগৎহল্লি হায়রি।

হকচাং শাজেলনা চৈনাখোল ফাওবগী চাং হম্বহনবা ঙম্মী

হকচাংদা মতম কুইনা লৈরবা অনাবা (চৈনাখোল/ক্রোনিক পেইন)না হকচাংবু মপাঙ্গল শোম্বহল্লবসু, হকচাং শাজেল তৌবনা মদুবু তশেংনা হম্বহনবা ঙম্মী।

তশেংনা হায়রগদি, চহী কয়ামুক্কী ওইনদি, ক্রোনিক পেইন লায়েংবগী রেক্কমেন্দেসন অসি পোত্থাবা অমসুং লেঙ ওৎতবা অসিনা ওইরম্মী। অদুমওইমক অনৌবা ষ্টদিশিংনা উৎখ্রে মদুদি, হকচাং শাজেল তৌবনা ক্রোনিক পেইনদগী পোত্থাহনবদা মতেং পাংই।

ষ্টদি কয়ামুক্কী রিভ্যু অমদা থেংনখি মদুদি, হকচাং শাজেল তৌবনা ক্রোনিক পেইন লৈবা মীওইশিংদা মখোয়গী চৈনাখোল অদু হম্বহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী অমদি পুন্সিগী ক্বালিটি ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

ফিজিকেল এক্টিভিটি তৌবনা মীওই অমগী চৈনাখোল খাঙবা ঙম্বগী চাং ৱাংখৎহল্লি অমদি চৈনাখোল ফাওবগী চাং হম্বহল্লি হায়রি।

হকচাং শাজেল তৌবনা হেন্না ফবা য়ূম্বান-পুন্সি ওইহনবা ঙম্মী

হকচাং শাজেল তৌবনা সেক্স দ্রাইভ ফগৎহল্লি। হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবনা হার্ট মপাঙ্গল কনখৎহল্লি, ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি, মসলগী ফিভম ফগৎহল্লি, অমদি হকচাংগী ফ্লেক্সিবিলিটি হেনগৎহল্লি, হায়রিবা পুম্নমক অসিনা মীওই অমগী য়ূম্বান পুন্সিবু ফগৎহনবা ঙম্মী।

ফিজিকেল এক্টিভিটিনা সেক্স্যুএল এক্টিভিটি তোয়না পাঙথোকপগী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা সেক্স্যুএল পর্ফোমেন্স অমসুং সেক্স্যুএল প্লেজরবুসু হেনগৎহনবা ঙম্মী।

নুংঙাইরিবা ৱাফম অমনা, ষ্টদি অমদা হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবনা থাগী খোক্কাপ খমখ্রবা নুপী ৪০৫দা য়ূম্বান মরী থম্নবগী ফঙ্কসন অমদি অপাম্বা হেনগৎহল্লি হায়বা উৎখি।

ষ্টদি ১০গী রিভ্যু অমনসু থেংনখি মদুদি, চয়োল অমগী য়ামদ্রবদা মিনিট ১৬০ খক্তং ওইরবসু হকচাং শাজেল থা ৬ চুপ্পা তৌবনা নুপাশিংদা ইরেক্টাইল ফঙ্কসন নীংথিনা ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

অতোপ্পা ষ্টদি অমদনা ইচম চম্না য়ূমগী অকোয়বদা মিনিট ৬ খক্তং চৎপগী থৌওং চাং নাইনা চথবনা নুপা ৪১বু মখোয়দা লৈরম্বা ইরেক্টাইল দিসফঙ্কসনগী সিম্পটমশিং চাদা ৭০ হম্বহনবদা মতেং পাংবা থেংনখি।

অতোপ্পা ষ্টদি অমদনা পোলিসিষ্টিক ওভরি সিন্দ্রোম (মসিনা সেক্স দ্রাইভ হম্বহনবা ঙম্বা) নাবা নুপীশিংদা চয়োল ১৬ চুপ্পা চাং নাইনা রেজিষ্টেন্স ট্রেনিং তৌবদা মখোয়গী সেক্স দ্রাইভ হেনগৎলকই হায়বা উৎখি হায়রি।

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

উরিপোক এ সী কন্ননবা লৈঙাক্কী থবক্তগী পোত্থারগা মীখল থেংননবা থোরকপনি : রঘুমনি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৬ (ঐচ এন এস) :

উরিপোক এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সি অসি ইম্ফাল ময়োলদা খ্বাইদগী চাউখৎপা এ সী অমা ওইনা লৈগদবা অদু হীরম কয়াদা শোত্থদুনা লৈরি। মরম অসিনা উরিপোক এ সীবু কন্ননবা লৈঙাক্কী থবক্তগী ভলন্টরি রিটায়র্দমেন্ট লৌরগা এক্টিভ পোলিটিক্সতা চঙলত্তুনা মীখল থেংননবা থোরকপনি হায়না লাক্লিবা এসেমব্লী মীখলদা উরিপোক এ সীদা বি জে পিগী মীরেপ ওইননবা থৌরাং তৌরিবা কে ঐচ রঘুমনিনা ফোঙদোকখ্রে।

উরিপোক এ সীগী মনুং চনবা পোল্লিং ষ্টেসন ১০/২৪গী এরিয়াদা লৈবা অহল ওইরবা মীওইশিংদা কে ঐচ রঘুমনিনা নীংথম খুদোল ওইনা কম্বল ফি অমমম খুদোল তমখিবগা লোয়ননা ঙসি নুমীদাং উরিপোক কব্রাবম লৈকায় কোম্বীরৈ কৈথেল কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা মীফম অমদা কে ঐচ রঘুমনিনা মথক্কী ৱাফম ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্লা হায়খি, উরিপোক এ সীগী হৌজিক লৈরিবা ফীভম অসি এ সী অসিগী মীয়ামগী ওইনা য়াম্না লাইবক থীবনি। এ সী অসিদা এদ্যুকেসন সেক্তরদা চাউখৎপা ঙমদ্রি। দ্রেনেজ শিং মতিক চানা লৈত্রি। লম্বী কয়াগী ফীভম ফৎত্রি। এ সী অসিদা লৈরিবা অহল ওইরবা কয়া লৈঙাক্লা পীবা ওল্ড এজ পেন্সনগী খুদোংচাবা ফংদ্রি। মপুরোইবা কায়নখ্রবী নুপী কয়ানা লৈঙাক্কী ক্ষিমশিংগী কান্নবা ফংবা ঙমদনা লৈরি। অসিগুম্বা ফীভমশিং অসি উরগা অশোয়বা অরানবা কয়া শেমদোক্তুনা চাউখৎপা এ সী অমা ওইহন্নবগী পান্দমদা পোলিটিক্সতা য়াওবনি। উরিপোক এ সীদা ওল্ড এজ অমদি ৱিদোগী পেন্সন ফংবা য়াবা মীওই লিশিং ৪গী মথক্তা লৈ। করিগুম্বা লাক্লিবা মীখল অসিদা মহাক্লা মায় পাক্লবদি ফংফম থোক্লবা অহলশিং অমদি ৱিদোশিংদা মপুং ফানা ফংহন্নবা হোৎনগনি। থবক ফংদ্রিবা নহা কয়াবু প্রাইভেট ইন্টরপ্রাইজেস লিংখৎতুনা মখোয়গী শেল-থুমগী ফীভম ফগৎহন্নবা হোৎনগনি। থংনবা এ সী শিংংগা য়েংনরুবদা হীরম কয়াদা শোত্থদুনা লৈরিবা ফীভম অসি উবদা ঈকায়বা ফাওই। মীয়ামগী খনবা, কম্মিটমেন্ট লৈবা মীরেপতা ভোট পীবীয়ু। ঐঙোন্দগী হেন্না অফবা মীরেপ য়াওরম্লবসু অদুম্মক ভোট পীবীয়ু। মীয়ামগীদমক তৌগনি হায়খিবা পুম্নমক মীখলদা মায় পাক্লবদি কথোকপগা লোয়ননা থবক ওইনা উৎকনি হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

শোত্থনা লৈরিবা ওইনাম এ সীবু হীরম কয়াদা অফবা অওনবা পুরক্লবা হোৎনগনি : স্বরনকুমার

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৬ (ঐচ এন এস) :

প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী লীচিং মখাদা লৈবাক পুম্বদা পাঙথোক্লিবা মেরা পরিবার বি জে পি পরিবার কেম্পেন্যনগী শরুক অমা ওইনা ওইনাম এ সীগী খুল ১৩দা কাংখোং অনী পানবা অমদি মরি পানবা গাড়ীশিংগী রেল্লি অমা ঙসি এ সী অসিদা বি জে পিগী মীরেপ ওইননবা থৌরাং তৌরিবা ওইনাম স্বরনকুমারনা লমথাদুনা চৎখ্রে।

ঐগী ইমুং বি জে পিগী ইমুং কেম্পেন্যনগী শরুক অমা ওইনা এ সী অসিগী মনুং চন্না লৈবা পোল্লিং ষ্টেসন ২৫/৩ ৱারোইচীংদা মীয়ামগা লোয়ননা পি এম মোদিগী মন কি বাটকী ৱারোলশিং তামিন্নখি। তুংদা তোঙান তোঙানবা খুঙ্গংশিংগী ইমুংশিংদা চঙদুনা বি জে পিগী ষ্টিকর থেৎপগা লোয়ননা বি জে পি লৈঙাক্কী রিপোর্ট কার্দসু য়েম্থোক্লমখি। রেল্লি অদু লোইরবা তুংদা ওইনাম চিগোংলৈ মখোঙ কম্যুনিটি হোলদা মীয়ামগী ওইবা মীফম অমসু পাঙথোকখি। মীফম অদুদা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ষ্টেট সেক্রেটরি প্রিয়োকুমার, বি জে পি মণিপুর প্রদেশ কিষান মোর্চাগী ষ্টেট সেক্রেটরি ওক্রম সনা নিংথৌ, ওইনাম নগর পঞ্চায়টকী হান্নগী চ্যেরপর্সন এন ইন্দুভুষন অমদি মাইবম মংলেম্বা, ওইনাম ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী এক্স-চ্যেরপর্সন এন সনাহল অমদি টি ঐচ স্বরনকুমারগী ইলেক্সন কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট ওইনাম কুল্লচন্দ্রনা দেজ মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা থিংবাইজম স্বরনকুমারনা হায়খি, ঙসি ঐগী ইমুং বি জে পিগী ইমুং কেম্পেন্যনগা মরী লৈননা ওইনাম এ সীগী তোঙান তোঙানবা খুল ১৩ ফাওদুনা চৎখিবা গাড়ীগী রেল্লি অসিদা লন্বী কয়া ফীভম শোক্লা লৈরম্বা থেংনখি। করিগুম্বা মীখল অসিদা মায় পাক্লবদি এ সী অসিদা লৈরিবা ইন্টর ভিলেজ রোদশিং নীংথিনা শেমগনি। লৌমীশিংনা মশীং য়াম্না লৈবা এ সী অমা ওইবনিনা মখোয়না পুথোক্লিবা পোথোকশিং মাঙ-তাহনগদবদগী কন্ননবা খুঙ্গং খূদিংদা কোল্ড ষ্টোরেজ অমমম শাননবা হোৎনগনি। এ সী অসিদা লৈরিবা লৈঙাক্কী স্কুলশিংগী ফীভম ফগৎহনবা অমদি খুল খূদিংদা লাইব্রেরী অমমম থম্নবসু থবক পায়খৎকনি। লোয়ননা এ সী অসিদা নেসনেলাইজ বেঙ্ক অমসু লৈহন্নবা থবক লৌখৎকনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৭। ১২। ২০২১ ইং, নিংথৌকাবা;
পোইনুগী ২৩ নি পানবা।

মেষ: নচাক-নরল চাওখৎকনি, মীয়ামগী মতেং ফংগনি, ইমুং মনুং লোয়ননা পাঙবা থবক কান্নগনি। অনম তানবদি য়াদে, নচা-ননাইগী পুক্লিং ৱাবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: ঈংনা থৌপাংবনা ওইজবা ফংগনি, অরুবা থবকসু পায়দবা ফগনি। হান্নদৈ পাঙলকপা থৌরমদদি থোইনা মাঙলোই অমদি নচা-ননাইগী ৱা তাবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অনম তানবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন: থৌনা লৈনা থৌপাঙউ। অকিবা থাদোকউ, শেল-থুম ফংবগী নুংঙাইবা ফংউ হায়বসু লৈ। অদুবু থৌয়ামদি পুগনু অমদি মরুপ মপাং থাজবা লুই।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙসিসু ৱায়াম ঙাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: হকচাং নুংঙাই, নিংবা মপা চাই, অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চঙবা মতাং চাই অমদি অরাপ্পা মীগী মতেং লৌবসু য়াগনি। অদুবু লৌশিং ফুদোকপদি ঙম্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ: নাইতোম থৌ পাঙবা অমদি খুদক্কী ৱারেপ লৌবা লুগনি। য়েক্লবনা ওইদ-পাদা তৌদুনা নরল মৎপিখিনি-ঈথক ইরাংদা তাউগনু, অনমসু তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: অনৌবা থৌরমদা মায় ওনশিনবা মতাং চারে। শেন্দোং তানবা থবক্তসু চাওনা মায় পাকচগনি, কিদবনা হেন্না মায় পাক্লনি, মীংচৎসু ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: অচুম্বনা মায় পাকচগনি, অফবা ৱাখলনা মাঙওইনৌ অমদি মরি-মতা অমদি নক্লবশিংগী ৱা লুম্না লৌ-কান্নগনি। অফা-অপুনগী লমদা থৱাই য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈকাই খুম্নবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক: শেল-থুম অমদি লাই-গুরুগী লমদা কান্নজগনি। মীয়ামগী মতেং লৌবা মতাং চাগনি অমদি হরাওবা নুংঙাইবা ফংগনি। অদুবু হুরানবনদি শেন্নৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: থবক পাঙগনি, ৱাখল থোক্কনি-অদুনা অফবা থবক্তি মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা পাঙহৌরো। নচা-ননাইগী লমদা পাঙ্গল থোকপা ঙমদবা অমদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: মীংচৎ তানবদি শোয়দনা ফংগনি, মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি অকিবা লৈতনা ওইজবা তানবসু চাওনা মায় পাক্কনি। হোয়াদি ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংবদি পকচৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ভ: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি-হেন্না খঞ্জিনগনু অমদি থৌয়াম পুগনু। লৌশিং চাওবা মীগী ৱা তাদনা অরুবা থবক পায়গনু। হুরানবা অমদি গাড়ি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মীনা ইনশিনবা য়াগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: লাইবক ফগনি, শেন্দোং চাওনা ফংগনি, মীচঙ হেনগৎকনি অমদি মীয়াম্না তেংবাঙনিংগনি। হনবা লৈতনা হোৎনবনা থাজদনা মীকোক থোংউ হায়বা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২৬ (ঐচ এন এস):

শ্রীশ্রীগোবিন্দজি পালা লোয়শঙ, টেম্পল বোর্ড, ইম্ফাল (মেরা থাগী থাবুম অমা) নাম পালাগী পুঙয়েবা ওইবীরম্বা শক্লাইরবা পুঙগী হঞ্জবা চুংখাম কেশোনা খঙহৌদনা লৈখিদবদা শ্রীশ্রীগোবিন্দজি পালা লোয়শঙগী ওজাশিংনা শরুক য়াদুনা অৱাবা ফোঙবগী মীফম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না শ্রীশ্রীগোবিন্দজি পালা লোয়শঙগী সেক্রেটরি অথোকপম তোলঙৌনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থোকচোম ইবোহলনা ময়াই তাংবল লৌ