থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

‘কিৎচন গার্দেনিং’-অনৌবা তঙাইফদবা অমা

‘কিৎচন গার্দেনিং’ হায়বা ৱাহৈ অসি নোংচুপলোমদগী পুবা ৱাহৈনি। বৃটিশশিংনা ইন্দিয়াদা লৈঙাক মপু ওইনা পাল্লমখিঙৈদগী, বৃটিশ ওফিসরশিংনা লৈরম্বা য়ুম (বংলো)শিংগী অকোয়বদা য়ুমদুগী লেন্দস্কেপসু ফজহনবা, চাকখুমদা শীজিন্ননবা (চাননবা) মনা-মশিংসু থাজিনবগী হৈনবী (থবক) অদু প্রাক্তিস ওইনা লমদমসিদা য়ৌরকখিবনি। খুঙ্গং ওইনা লৈরম্বা ইন্দিয়াগী য়ুম অমত্তদা থৌওং অসি তৌনরমদে। মণিপুরদসু অদু মঙায়। লৌউ-শিংউনা মরু ওইবা, হিংনবগী থবক অমা ওইরম্বনা, লৌবুক্কী পোথোক খুদিংমক চাকখুম (কিৎচন)গী মচাক ঙাক্তনি। গার্দেন (লৈকোল) অমদি ফার্ম (লৌবুক) - ৱাহৈ অনী মান্নদবগুম, অনীসিগী শীজিন্নফমসু মান্নদে। অনীসিগী খেন্নবদু অহৈপা শাদুনা তাকচররোই। লৈকোল শেম্বা ইমুংবু মণিপুরদা কয়াম লৈবগে ? নীংথিজবা লৈ মখল শুনা, মফম চানা থাদুনা ফজবা মফম অমা শেমগৎপদুবু কৌই ‘লৈকোল’। নোংচুপলোমগী য়ুমলৈ-কৈরৈ মওংদদি লৈকোল (গার্দেন) হায়বসি ‘য়ুম’ অমা শেমগৎ-শাগৎলকপগী শোয়ফদ্রবা মচল অমনি। ঐখোয় মীতৈশিংগীসু ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ ‘য়ুম’ অমা লৈরবা য়ুমদুগী অকোয়বদা ইংখোল অম তঙায়ফদবা ওইরম্মী। কুম্বী কালেন, নিংথম উনখা- চহী অমগী ৱাত্তনবা মনা-মশিং য়েন্সাং-নাপী ইংখোলদুদগী পুথোক্লম্মী। ‘কিৎচন-গার্দেনিং’ - চাকখুমগীদমক লৈকোল শেম্বা হায়বা কন্সেপ্ত অদু ঐখোয়গী ৱাখলদা লৈরমদে। ‘ইংখোল কোইবা’ হায়বসিদা ‘কিৎচন গার্দেনিং’ মশানা অদুম কোনশিনখ্রবনি।

ঙসিগী মোদর্ন ৱর্ল্ড অসিদদি ‘অর্বান’ অমসুং ‘রুরেল’ হায়বা লাইফ-ষ্টাইল মখল অনী থোরক্লে। সহরগী পুন্সি অমসুং খুঙ্গংগী পুন্সি ! মরকসিদা অমুক অর্বানাইজেসন হায়বা ৱাহৈ অমা। খুঙ্গংগী পুন্সি তুংওইনরগা, সহরগী লাঙবা-নিনবা মরক্তা ৱাই চিনখ্রবা পুন্সি অদু পামজরুবা। য়ুম মথোন, মরোঙ মরোঙ লোঙবা অচৌবা য়ুম অমদা ইমুং কয়া পুল্লপ পুন্না লৈমিন্নবা, য়ুমজাও অমনা লৈকায় অমা ওইবা পুন্সি, য়ুমলোন্নবা ওইরিবা থংনবা কাদা লৈরিবা শকখঙদবা ইমুংদুগা নোংমতসু অৱা-অনা হংনদবা, অদুগুম্বা অর্বান লাইফ অমগী মায়কৈদা থুনা য়াঙনা চঙশিল্লক্লি মীতৈ খুন্নাই। ‘রিঅল ইষ্টেট বিজিনেস’, অর্বান মণিপুরদা দিমান্দ কন্না লৈরক্লিবা সেক্তর অমনি। অপুনবা মণিপুরগী জিওগ্রাফিকেল লেন্দ এরিয়াগী চাদা তরা য়ৌদবা মফম অসিদনি দিভলপ তৌরক্লিবা অর্বান-লাইফ। অসিগীসু মথক্তা, অকনবা/অহকপা লো লৈতবনা এগ্রিকলচরেল লেন্দ কয়া অমসু ইন্দষ্ট্রিএল লেন্দ ওস্থোক্লিবনি, অকনবা-অথৌবা মিনিষ্টর নৎত্রগা মাগা নক্লবা হুইরোইশিংনা। মতম অমদা, লমদমসিদা থোকপা পোথোক-চাথোক্লা লমদমসিগী মীয়াম্বু লেম্না পানা থাক্লম্বা, ঙসিদি, চেঙ-চাক-ঙা-হৱাই-তিলহৌ-চনম-থাউ-থুম ... পুম্নমক, মপান্দগী পুশিল্লকপদুদা মপাল তাংদুনা হিংলবনি। শন্দোক্লা অমুক তাকহনবীরনু, অদোম অমদি অদোমগী ইমুং-মনুং, ইমা-ইপা-ইতু-ইচা-ইচন-ইনাও পুম্নমক নোং হেক ঙাল্লকপদগী নুমিৎ য়ুংলকপা, নুমিদাংৱাইরম, নুমিৎ তারকপা, তুম্লমদাই মীৎকুপ ফাওবদা শীজিন্নরিবা পোৎ-চৈ, শেৎলি-ইল্লিবা ফিরোল, চথোক-খোত্তোকপদা তোংলিবা তু-থ্রী-ফোর হ্বীল্লরশিং, লৈনরিবা য়ুম অমদি শক্কী লৈতেং ওইরিবা সনা-লুপা-মনি-মুক্তা, ইশানা তাঞ্জবা হুমাংমলনবু ওইরসু, ওইদ-পাদ থবক্তগীবু ওইরসু লৈরুরিবা পোৎ-চৈ, লেপশিল্লুরিবা এসেত ময়ামদু ইরমদমসিদা শাজবা, লৈহাওসিদগী থোক্লকপা কয়াম য়াওবগে ? নোংমা নুমিদাং অমত্তং পরেং শানা ইথোক্লগা য়েংবীয়ু। চাকখাওসিদা থাজিনখিদুনা ঐ ইশা অসিগী শরুক অমা ওইখ্রবশিংদুগী মনুংদসু তংখায় হেন্না মীরমদগী পুশিল্লকপা চীঞ্জাক্তুনা ওইখ্রবনি। অদুদি, ‘ঐ’ কৌবা হকচাংসিসু মীরমদা মপাল তাংলবনি হায়বসি করিদা লানগনি!

খজিক্তং লুথনা অমুক খনবীয়ু - কোরোনা ভাইরস এটেকসিনা কনশিল্লক, খুল্লুবা ৱাখল, তৌরুবা থৌরাং পুম্নমক তায়োন্নখ্রবদা, ওইরক্কদবা পুন্সিগী অহোংবশিং ! হায়ফম খঙদনা শোকচিল্লবা লৈপাকসিগী ইকোনোমি - ওইদবা ঙাঙবনা শিনফম ওইবা পোলিটিসিয়নশিংনা ঙাঙবা ৱা তাবীরুনু। তারবসু থাজবীরুনু। ইকোনোমিষ্টশিংনা হায়বা ৱা, ইরকপা ৱারেংদুতবু থাজবীয়ু। লৈঙাক্কী মাউথপিচ ওইরিবা টিভি চেন্নেল নৎত্তা, প্রাইভেট ন্যুজ চেন্নেল ফাওবা লৈদুনা মচিন মেনবা ঙমখ্রবা, শক্তি লৈখ্রবা লৈঙাক্লি। রিজর্ব বেঙ্কতা লৈরম্বা সরপ্লস ফন্দ অদু ফাওবা পুমতেং তেংনা লৌথোকখ্রবনি। চীনফেন ফবা চীন্দুদা, সেলফ-কনফিদেন্স ৱাৎলক্লবনি, মুন্না অমুক্তা তাবিয়ু। লোকদাউনসিনা লোইখ্রবসু কোরোনাগী চৈথেংসিদি মখা অদুম তাখিনি - ঐখোয়দা য়ৈরিবা চৈনাখোল হেন্না কনশিল্লকখিনি। হেল্থ সেক্তর অমদি ফুদ সেক্তর - অনীসিদা তাংজবা পুন্সিদুনি হিংদৌরিবা ঐখোয়না। এদ্যুকেসন হায়বা খুন্নাইগী য়াঙলেন-শরু ওইরিবা সেক্তর অদু, হৌজিকমক্কী ওইনদি খন্দোক-হুন্দোক থনম্লবনি।

গভর্নমেন্ট পায়রিবা মখোয়সু, মুন্না খনজীল্লুরগা, থরক হুনগৎলমগনি গ্যান স্বাই স্বাই মাঙলমগনি। মখোয়সু ঙমজবী থাক্তা হোৎনরক্কনি, ঙমদ্রগনা ঙমদ্রেদনা ! অদুনা ঐখোয়, মখোয়দা দিপেন্দ তৌগুমসি। পুন্সিসিদি ঐগীনি। মোদি নত্রগা বিরেনদা তাংজরগা হিংগুমসি। ইশা হিংনবা হোৎনবসে, খন্দোকসি-মাগী মতেং পাংবনি। কোরোনাবু খুদুম চন্নবা, অমত্তা ঙায়রবা খুৎলায়দি ‘ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবনি’ হায়বদাই। ঙসি কেপস্যুল অমা চারগা হয়েং হেক্তা কনখৎহনবা ঙম্বা হিদাক, কৈদৌঙৈদা পুথোক্লক্লোই। অফবা চীঞ্জাক, ওর্গানিক ফুদ চাবা-অরায়বা পাম্বে অমনি, ন্যুত্রিসিয়ান্নসু হায়, দোক্তরনসু হায়। অদুগুম্বা মনা-মশিং, ভেজিটেবলদি খোরী কৈথেলদা কৈদৌঙৈদসু য়োল্লম্লোই। পোৎয়োনবীনা শকপা ৱাশক কৈদৌনুংদা থাজগুমসি, কৈথেল লাইরেম্বীনসু ঙাকপীরবা থবক্লি।

শাংলবা লোকদাউনগী মতম অমা অরেম্বদা মাঙহনখ্রে। ইম্যুন কনখৎহন্নবা অমত্তা ঙায়রবা শোয়দ্রবা থবক অমনি ‘কিৎচন গার্দেনিং’। ‘মনা-মশিং থানবা লম লৈতে’ হায়বা এক্সক্যুজ অদু থাদোকপিয়ু, অতোপ্পা পাম্বে কয়া লৈরিবনি। কিৎচন-গার্দেনিং, য়ুম খুদিং কম্পলসরি ওইহনসি। ইশাগীদমক হোৎনবা থৌওং ওইরবসু, লৈপাক্কীদমক কান্নবা থৌওং অমা ওইরক্কনি শোয়দনা।

লৌশিং পুক্কে

হকচাং ফনবগীদমক নীংশা হোনবগী অচুম্বা কাঙলোন-২

হকচাংগী অরুম্বা চাং চানা থম্বা: হকচাংগী অরুম্বা হেনবনা মরম ওইরগা মীওইবদা ওবষ্ট্রক্টিব স্লিপ অপ্নিয়াগুম্বা নীংশা হোনবা ঙমদবগী খুদোংচাদবশিংগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। হায়রিবা রিস্ক অসি হকচাংগী অরুম্বা চাং চানা থম্লবদি হন্থহনবা য়াই।

মৈখু শীজিন্নবা তোকপা: লংসতা অলভিওলি কৌবা নুংশিৎকী অকূপ্পা খাউশিং য়াওই। হায়রিবা খাউশিং অসিনা লংস অমসুং কেপিল্লরি ব্লদ ভেসেলশিংগী মরক্তা ওক্সিজেন অমসুং কার্বোন দাইওক্সাইদ শিন্দোক শিঞ্জিনগী থবক তৌই। মৈখু শীজিন্নবনা অলভিওলিশিং অসিবু মাঙ তাকহন্দুনা মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমহন্দে।

নুংশিৎকী ক্বালিটি মোনিটর তৌবা

ঐখোয়না লৈরিবা মফম নৎত্রগা থবক তৌরিবা মফম অদুগী নুংশিৎকী ক্বালিটি মোনিটর তৌবা য়াই। অসুম তৌবা অসিনা নীংশা হোনবগী থবক্তা অকায়বা থোকহনবা পোল্ল্যুটেন্টশিং অমদি এল্লর্জেন্টশিংদা এক্সপোজ তৌবগী চাং হন্থহনবা ঙম্মী।

য়ারগদি, ট্রাফিক য়াম্না কুঙবা মফমশিংদা চঙলোইদবনি, অমদি মপান্দা শাজেল তৌবা থোক্লমদাইদা নুংশিৎকী ক্বালিটি হান্না য়েংগদবনি।

রেস্পিরেটরি কন্দিসনশিং লৈবা মীওইশিংনা তৌবা য়াবশিং

অজমা নৎত্রগা ক্রোনিক ওবষ্ট্রক্টিব পুল্মোনরি দিজিজ (সী ও পি দি) গুম্বা রেস্পিরেটরিগী ওইবা অনাবা লৈবা মীওইশিংনা নীংশা হোনবা নুংঙাইনবা অমদি লংসপু ঙাকথোকচনবগীদমক অহেনবা চেকশিন থৌরাংশিং তৌবা য়াই।

খুদম ওইনা, মখাদা পীরিবশিং অসি তৌবা য়াই:

হাইড্রেট ওইহন্দুনা লৈবা: ঈশিং মরাঙ কায়না থকপনা নীংশা হোঞ্জিনবদা য়াওরক্লিবা নুংশিৎ অদুদা ঈশিং মনীল য়াওহনবদা মতেং পাংই। ঈশিং মনিল য়াওবা নুংশিৎনা নীংশা হোনবগী লম্বীবু ইরিটেসন তৌবগী চাং হন্থে।

য়ুম মনুংগী এয়র পোল্ল্যুসন থোকহনবা সোর্স মাঙহনবা: ঐখোয় ইশানা লৈরিবা নৎত্রগা থবক তৌরিবা মফম অদু শূকশোয় শোয়দনা নালহনগদবনি, নুংশিৎ নুংশা মরাঙ কায়না ফংহনগদবনি, অমদি কোকফাই-শুজা কাহল্লোইদবনি। অসুম তৌবা অসিনা নীংশা হোনবগী মরীদা ইরিটেসন তৌগদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংগনি।

থবক শূবদা প্রোটেক্টিব ইক্বিপমেন্ট শীজিন্নবা: মীওই খরদি উফুল-ৱাইফুল, কেমিকেল নৎত্রগা মনিলনচিংবা পোৎলমশিংদা এক্সপোজর তৌবা ইনভাইরনমেন্টতা থবক তৌবা য়াওই। অসিগুম্বা মীওইশিং অসিনা মশাগী নীংশা হোনবগী মরীদা ইরিটেসন তৌহন্দনবগীদমক থবক শূবা মতমদা প্রোটেক্টিব ইক্বিপমেন্ট শীজিন্নগদবনি।

ফ্লু শোট নৎত্রগা ন্যুমোনিয়া ভেক্সিন কাপথোকপা: হায়রিবা ভেক্সিনেসনশিং অসিনা রেস্পিরেটরিগী অনাবা লৈবা মীওইশিংদা কান্নহল্লি।

রিলেক্সেসন এক্সর্সাইজশিং তৌবা: নীংশা হোনবগী শাজেলশিং অমদি অতোপ্পা রিলেক্সেসন টেক্নিকশিংনা মীওই অমবু চনীং তানা লৈহনবদা অমদি হাইপরভেন্টিলেসন তৌগদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

নীংশা হোনবগী শাজেলশিং

নীংশা হোনবগী শাজেলশিংনা মীওই অমগী নীংশা হোনবগী পেট্রর্ন তপথহনবদা মতেং পাংই অমদি লংসকী মথৌ তৌবা ঙম্বগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি। অসিগুম্বা শাজেলশিং অসিনা মরুওইনা অজমা, সী ও পি দি অমদি অতোপ্পা নীংশা হোনবা ৱাবগী খুদোংচাদবা থোকহনবা লায়না লৈবা মীওইশিংদা কান্নবা পী। খোয়রাঙ খোয়শাউনবা ফাথবদসু শাজেলশিং অসিনা মতেং পাংবা ঙম্মী।

অদুমওইনমক, কনাগুম্বা মীওই অমনা নীংশা হোনবগী শাজেলশিং অসি প্রেক্টিস তৌবা হৌগে হায়রবদি চনীং তানা নীংশা হোল্লিঙৈ মতমদগী হৌগদবনি, নীংশা হোনবা ৱাবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরিঙৈ মতমদা তৌরোইদবনি।

অমেরিকান লং এসোসিএসন (এ এল এ) না নীংশা হোনবগী কাঙলোন অনী রেক্কমেন্দ তৌই। মখোয়শিং অদুদি পর্স্‌দ্ লিপ ব্রিদিং অমসুং দাইফ্রামেটিক (বেল্লি) ব্রিদিং হায়রিবশিং অসিনি।

হায়রিবা শাজেল অনী অসি মীওই অমনা নোংমগী মিনিট ৫ দগী ১০ ফাওবা প্রেক্টিস তৌগদবনি। মীওই খরগী ওইনদি হায়রিবা মতম অসি তপ্না তপ্না হোৎনদুনা য়ৌরকহনবা মথৌ তাবসু য়াই।

পর্স্‌দ্ লিপ ব্রিদিংগী মথং মনাউশিং

১. চৌক্রি অমদা ফম্লগা ঙকশম অমদি লেংবানগী মসলশিং রিলেক্স তৌগনি।

২. চীন ঊমশিন্দুনা থম্লগা নাতোনদগী নীংশা তপ্না চিংশিনগনি, সেকেন্দ অনী চিংশিনগদবনি।

৩. হ্বিসল খোঙবা নৎত্রগা কেন্দল মৃত্থৎনবা চীন তুমথোকপা অদুগুম্না চীনবাল অনী তুমথোক্কনি। অদুগা চীনদগী সেকেন্দ ৪ চঙনা তপ্না নীংশা হোন্দোক্কনি।

৪. মথক্কী মথং মনাওশিং অসি অমুক হন্না তৌগনি।

দাইফ্রামেটিক ব্রিদিংগী মথং মনাওশিং

মখাদা পীরিবা মথং মনাওশিং অসি লোংনা হীপ্লগা নৎত্রগা চৌক্রি অমদা চপ তিংনা ফম্লগা তৌবা য়াই।

১. খৃৎ অনীনা পূকতা থমগনি, নীংশা হোঞ্জিল্লকপা অমদি হোৎনে দাকখিবা অদু খৃৎতা ফাওহনগনি।

২. চীন ঊমশিনগনি অমদি নাতোনদগী নীংশা তপ্না চিংশিনগনি, মতম অসিদা পূক কংথোরকপা অমসুং চাউথোরকপা অদু খৃৎতা ফাওগনি।

৩. চুরিং গমগী বোল কান্বগী মওংদা তুমথোক্লবা চীনদগী নীংশা তপ্না হোন্দোক্কনি, নীংশা হোঞ্জিনবা খুদিংগী হোন্দোকপা অদুনা শরুক অনীদগীনা অহুম ফাওবা হেন্না মতম লৌগদবনি।

৪. মথং-মনাওশিং অসি মিনিট ৫-১০ ফাওবা হঞ্জিন হঞ্জিন্না তৌগনি। তৌরিবা কাঙলোন অদু চুম্বরা হায়বদু খঙবদা মতেং পাংনবগীদমক খৃৎনা পূকতা থমগনি।

ব্রাউন সুগরনি চিংনবা গ্রাম ৭৬৭কা কোন্ননা মীওই ৩ ফারে

ইম্ফাল, মে ২৯ (ঐচ এন এস) : মোরেদগী ইম্ফাল তম্না নেসনল হায়রে নম্বর ১০২ দা থৌরকপা মারুটি অল্টো কার অমা তেংনৌপলদা লৈবা ২০শুবা অসাম রাইফলসনা ঙরাং নুংথিল পুং ২ রোম তাবদা চেক তৌবদা মীওই ৩ ব্রাউন সুগরনি চিংনবা পোৎলম গ্রাম ৭৬৬ গা কোন্ননা ফারে।

ময়াই কাবা দ্রগকা কোন্ননা ফারবা মীওই ৩ অদুদি, নুঙ্গৈদগী এম দি অনিস খান (২৬), অপোকপা এম দি অব্দুর য়াসিদ, লিলোংদগী এম দি তোম্বা (২৭), অপোকপা এম দি কয়ামুদ্দিন অমদি নুঙ্গৈদগী এম দি অজিজুর (৪০), অপোকপা এম দি রহমননি। মখোয়দগী অল্টো কারগী মনিংথংবা শরুক্তা লোৎলগা পুরম্বা ব্রাউন সুগরনি চিংনবা পোৎলম গ্রাম ৭৬৭ ফাগৎখি। পোৎলমশিং অদু তোঙান তোঙানবা সাপোন বোক্স ৬৬ লোমদা হাপ্লম্বনি হায়রি।

ৱর্ল্ডইনভাইরনমেন্ট দেগা মরী লৈননা এসে কম্পিটিসন পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, মে ২৯ (ঐচ এন এস) : ৱর্ল্ড ইনভাইরনমেন্ট দেগা মরী লৈননা ওনলাইন এসে কম্পিটিসন পাঙথোক্লগনি হায়না অখিল ভারতিয়া বিদ্যার্থি পরিষদ (এ বি ভি পি) ইম্ফালগী সিটি সেক্রেটরি ঙাংবম জেলসননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ওনলাইন এসে কম্পিটিসন অসিগী টোপিক বাইওদাইভর্সিটি ওফ মণিপুর ওইগনি। কম্পিটিসনগী নুমীৎনা চহীসিগী জুন ৫ নি। পার্টিসিপেন্টশিংনা মখোয়গী এসেশিং অদু চহীসিগী জুন ৫ গী অয়ুক পুং ৬তগী নুংথিল পুং ৬ ফাওবগী মনুংদা য়ৌহল্লক্কদবনি। পার্টিসিপেন্টশিংগী চহী অসি চৎলিবা চহী অসিগী জন্যুৱারী ১ ফাওবগী মনুংদা মশাগী চহী ১৫-২৫ ফাওবগী মনুংদা লৈবা ওইগদবনি। এসেগী ৱাহৈ ১২০০দগী ১৫০০ ফাওবা ওইগনি। পার্টিসিপেন্টশিংনা এসে অসি মণিপুরী লেংখ্রেল অমদি স্ক্রিপ্ট (মীতৈ ময়েক)তা ইগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

কোভিদ-১৯দা মাইগ্রেন্ট ৱার্করগী ইস্যু মীয়াম্না চেকশিনবীয়ু : সংঘ

ইম্ফাল, মে ২৯ (ঐচ এন এস) : পোষ্ট কোভিদ-১৯দা মাইগ্রেন্ট ৱার্করগী ইস্যু মীয়াম্না চেকশিনবীয়ু হায়না ভারতিয়া মজদুর সংঘ মণিপুর ষ্টেটকী নোর্থ ইষ্ট ইন-চার্জ এন তোম্বনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মালেমগী পেন্দেমিক মরক্তা লমদমসিদা লৈরিবা মীয়াম্না মপান লমদা লৈরুবা শিন্মীশিং য়াওনা ইরৈচা কয়া ইরমদমদা হল্লকপগী পাউ লাক্লি। মসিমক অফবা খোঙথাং অমনি। মীরমগী পোথোক য়াওদনা হিংনবগী ৱার্ক কলচর মমিংতবু লৈরক্লিবা লমদম অসিদগী মপান লমগী ৱার্কর কয়া ময়ুম-ময়ুমদা হলহনখ্রে হায়রবদি খুৎ থেকপা য়াগনি। তুংদা ওইরক্কদবা শিন্মীশিংগী ফীভমবু ৱাঙুলোল শুবশিংনা মীৎয়েং চঙবগী তাঞ্জা হেনখ্রবদি ইরমদমগী শিন্মীশিংগী মরাইবক করি ওইগনি। আই এল পি চৎনরে হায়দুনা নিংঙাইদনা লৈথোকখ্রবা খুন্নাই অসিদা মতৌ করম্না তম্পাক্কী দিষ্ট্রিক্ট খরদা আই এল পি পায়দবা ইন্টর ষ্টেট মাইগ্রেন্ট ৱার্কর কয়া কমদৌনা লৈরম্লিবনো হায়বসি তরাইনা লৌফম থোক্তে।

মণিপুর লৈঙাক্কী লেবর দিপার্টমেন্টনা ইন্টর ষ্টেট মাইগ্রেন্ট ৱার্ক মেন এক্টকী মখাদা ৱার্ক লাইসেন্স পীখিবসি সিমপ্লেক্স প্রোজেক্ট লিমিটেদ অমদি এম এস কোষ্টেল প্রোজেক্ট লিমিটেদ অসিনি। লুরিবদি লেবর দিপার্টমেন্টনা লাইসেন্স পীখ্রবা মতুংদা ইন্টর ষ্টেট মাইগ্রেন্ট ৱার্ক মেন কয়া হায়রিবা থবক লৌরিবা কম্পেনিশিং অদুদা লাইসেন্স পায়দুনা অমদি কার্দ পায়রগা লাক্তুনা থবক শুফমদা থবক শুরিব্রা হায়বসি মীয়ামদা খঙহনফম থোকই। লেবর দিপার্টমেন্টকী মথৌ অসি শুপ্নগী রেভিন্যু খরা কানবা লাইসেন্স পীবখক অদুরা। দিপার্টমেন্ট অসিনা পম্বদনা মীয়ামদা মাইগ্রেন্ট ৱার্কর কয়া লাকখিবগে, কয়া অমনা হনখিবগে হায়বগী দেটা থম্বীফম থোকই হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৩০।৫।২০২০ ইং, থাংজা
ইঙাগী ৮ নি পানবা।

মেষ: মীংচৎ ফংবা,ঙাংথোক্লপদা মীনা তানিংবা,হকচাংসু নুংঙাইবা অমদি থৌনা লৈবনা লনথুম তানশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংনা ওইজবা মাংহনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- হাইজবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ: মীৱা লৌবা য়াদবা, নচাক-নরল চেকশিনগদবা অমদি অফা অপুন নংবা য়াবদগী চেকশিনগদবা নুমিৎনি। থবক পাংবা অমদি অচুম্বনা লাকচগদবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীতোপ থাজদবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিথুন: ৱাখল ৱাবা খরা লৈরবসু অমদি অনম তানবনা চাদিং হেন্না তৌবা নত্রগা কাইনবা লৈরবসু লাইবক ফবনা নচাক-নরল চাওখৎনবা হোৎনবদা মাই পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

কর্কট: ফিংগনু অমদি অশাওবনা মাংওইনগনু মদুনা মীপাইবা নত্রগা শোকপনবা নংবা য়াবা লৈ। হনবা লৈতনা হোৎজবনা পুক্লিং নুংঙাইবা অমদি শেল ফংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা

সিংহ: হরাওবা নুংঙাইবা অমদি মীচং লৈবনা অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চংজবা ঙমগনি। লাইবকসু ফগনি অমদি ললোন ইতিকসু কান্নগনি। লৌশিংদি ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/ফৌ।

কন্যা: মরুপ-মপাংশিংনা তেংবাংনিংবা অমদি লৌশিং লৈনা থৌ পাংবা ঙমজবা নুমিৎনি। অচুম্বনা মাংওইনবা কান্নগনি। হুরানবনা য়েংথিবদি লৈগনি-চরাংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

তুলা: লাইবক থোইনা ফবা, অনা-অয়েক কোকচবা অমদি মীয়ামগা মরি ফবা লৈগনি। ফংবা য়াবদি পল্লি অমদি ইচং থৌবা ইঙম ঙমদে। ললোন ইতিক কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: অফবা মীংচৎ ফংজবা, পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম্নচিংবা ফংজবা অমদি লাই গুরুনা চানবীবা ওইগনি। হকচাং নুংঙাইবদি ৱাৎপা অমদি য়েক্লবনা য়েংশিনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

ধনু: মতম পুম্বা অচুম্বনা মাংওইনৌ অমদি মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা ফগনি। অনৌবা লৌশিং তানসিনবদা য়াম্না চাওনা মাই পাক্কনি। পুক্লিংদা চিংনবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীতোপ থাজগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মকর: নচা ননাইগী লমদা নুংঙাইজবা অমদি অনিংবা থবক পাংবগী পুক্লিং পেঞ্জবা লৈগনি। অরাপ্পা চৎপা অমদি থাজদবা মরমদগী কান্নজ গনি। খুৎচাওদি থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কুম্বা: ৱাখল থোকপা, লাইবক ফবা অমদি নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। খোইরাং-খোইশাওনবা খরা লৈরবসু অনমবু তানদ্রবদি লাইনা মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

মীন: লল্লোন ইতিক কান্নগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেংনা মীংচৎ অমদি অফবা মফম ফংজগনি। অফা অপুন কোকচৈ অমদি শেল ফংগনি। অঙম্বনদি চানবীদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মায়পাকপা হায়বসি থম্মোয়না পামনা চৎলিবা লম্বী অদুদা অৱা-নুংঙাই থিদনা চৎপা ঙম্বদুনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

ইরোম রোবার্ট
লমদম অসিগী ফাওগৎলক্লিবা দ্রমর

ফজবগী শৈথাবদা লোয়বা নাইররোইদবা মালেমদা অনিশুদ্রবা পোক্লফম লমদম ঈমা মণিপুরবু মালেমগী লৈবাক কয়াদা অৱাবা কয়া খাঙদুনা শক তাক্লিবা লমদম অসিগী আর্টিষ্ট কয়াগী মনুংদা শক্লাইরবা লমদম অসিগী মৈতৈ পুঙ য়ৈবা অমদি তোঙান-তোঙানবা মখলগী দ্রমসু য়ৈরিবা ইরোম রোবার্টসু অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা পুঙ য়ৈবা-থিনবা পাম্না হৌরকখিবা ইরোম রোবার্ট চিঙামখা লিৱা রোদ অহোংশাংবম লৈকায়দা পোকখি। অপোকপগী মিংনা ইরোম বসন্তা অমদি অপোকপিগী মিংনা ইরোম ওংবি লোকেশ্বরি কৌই। মচিন-মনাউ অহুমগী মনুংদা রোবার্টনা অহলনি। অপোকপি মমা লোকেশ্বরিসু ওল ইন্দিয়া রেদিওগী শক্লাইরবী শৈশকপী অমা ওইবনা রোবার্টসু ম্যুজিক পাম্না হৌরকখি। য়ুমদা মমানা ম্যুজিক কয়ামরুমগা লোয়ননা ঈশৈ শকপা উরুবদগী মঙোন্দসু তোঙানবা মখলগী ৱাখল অমা ফাওখি। অপোকপী মমাগা লোয়ননা ঈশৈ শকপদা থিল্লিবা তবলা উবদা মহাকসু তবলা থিনবা পামলকখি। চহী মঙা-তরুক ফারকপদা ওজা ক্ষেত্রিময়ুম অমুয়াইমাদা অহানবা ওইনা মৈতৈ পুঙ থিনবা তম্বা হৌরকখি। মখা তারকপা ওইনা ওজা মহন্তা শর্ম্মাদা পুঙ-জগোইসু তম্লকখি। লোয়ননা পুং য়ৈবগসু য়াম্না মরী লৈনবা মার্সিয়ল আর্টসু তমখি। মৈতৈ পুঙ থিনবা হৌরকখিবদগী মথং-মথং তম্লক্তুনা মৈতৈ পুঙ, ধোলোক, তবলা, খোননচিংবা মখল-মখা কয়াগী পুঙ থিন্দুনা মীয়ামগী থৌগল লেপ্পা লৈতনা তৌবা হৌরকখি।

পুঙ থিনবা তম্নবা হোৎনবদা অৱা-নুংঙাই কয়া অমসু থেংনখিদবা নত্তে। সাইকল থৌদুনা পুঙ য়ৈবা-থিনবা তম্লকখি। ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা ষ্টেট অসাম, ভোপাল, ন্যু দিল্লি, মধ্যা প্রদেশ, ঝরখন্দ, জয়পুর, মুম্বাই, রাঞ্চি, গুৱাহাটি, নাগালেন্দ, অরুনাচল প্রদেশ, ৱেষ্ট বেঙ্গল, চেন্নাই, লুধিয়ানা অমদি মালেমগী লৈবাক থাইলেন্দ, মন্দলে, ভিয়াং চান, স্পেন অমসুং কোঙ্গোনচিংবা মফম কয়াদা মৈতৈ পুঙগী ফজরবা পার্ফোমেন্স কয়া উৎখ্রে। পুঙ য়ৈবা খক নত্তনা দান্স-দ্রামাসু তৌরকখি লোয়ননা সোনি টিভিগী মুম্বাইদা পাঙথোকখিবা ‘ইন্টরটেইনমেন্ট কে লিয়ে কুছ ভি করেগা’ এক্রোবেদিক শোদা মার্সিয়ল আর্টতা গ্রান্দ ফিনালি চঙখি। লমদম অসিদা লৈরিবা আর্টিষ্ট অয়াম্বদি লায়রবা ইমুং-মনুংশিংদগী হৌরকপনা অয়াম্বনি। অদুবু লমদম অসিগী চাওথোকচবা হায়রগদি আর্টপু পামজরিবা আর্টিষ্টশিংনা অৱা-নুংঙাই থিদনা য়াম্না কন্না হোৎনরকপনা মালেমগী থাক্তা লমদম অসিগী ফজরবা পুঙ-ঈশৈ অমদি তোঙান-তোঙানবা হীরম কয়াদা মিংচৎ পুরক্তুনা লাকখিবসিনি। নহা ওইরিঙৈ মতমদদি মানা-মানা ঙম্নবা চেন-চোংদুনা হিংনবা হোৎনৈ লোয়ননা লৈঙাক্তগীসু মতেং খরদং ওইরবসু ফংনৈ। অদুবু অহল ওইশিল্লক্লবা মতমদদি কনাগুম্বা অমগী মতেং ফংদবনা য়াম্না ৱানা হিংবা আর্টিষ্টশিংগীদমক্তা করিগুম্বা খরদি তৌহন্নিংই। লমদম অসিগী লৈঙাকপশিংনা অহল ওইরবা আর্টিষ্ট খুদিংমক্কী শোনজিল্লক্লবা