থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নিংঙোল চাক্কৌব'না লাংতক্লহল্লি ঐবু

ঙসি, হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নুমিৎসি মণিপুরদা, নীংশিংবা থোক্তবা মতমদগী 'নিংঙোল চাক্কৌবা নুমিৎ' হায়দুনা মবুং-মৌপ্পা ওইবশিংগা য়ুম্লাক-শাগৈ ওনখ্রবী নিংঙোলশিংগগী মরক্তা লৈনবা, লাপ্লখ্রবা মরী অদু চেৎশিনহন্নবা পাঙথোকপা কুম্মৈ অমনি। করম্বা মতমদা কনানা হৌদোক্লম্বা চৎনবীনো-অখঙ অহৈ, থিজিন হুমজিন তৌবশিংনা লাইরিক্তা ইদুনা থম্লিবদু কোত্থোক্তুনা ইজররোই। য়েৎননীংঙাই ওইদ্রবা, য়েৎলুবইসু কান্নদ্রবা ৱাফম অদুদি শৌগৎকদবনি ময়াম্না। নিংঙোলনা পিবা চাক্কৌরম্বদগী পিবানা নিংঙোল কৌখিবা মায়কৈ ফাংনা য়ূম্বানখ্রবী নিংঙোলশিংগা পিবাগা কুম অমদা নোংমখক পূন্না তরা-চিন্দম্মিন্নদুনা অৱা-নুংঙাই হংনবা খুদোংচাহন্ননবনি। অফবা, প্রেক্টিকেবল ওইবা খোঙথাং অমনি। পিবা চাক্কৌবদগী নিংঙোল চাক্কৌবা ওন্থোকখিবসিদি ইকুই কুইদ্রিবা, মহারাজ চন্দ্রকির্তিগী মতমদগীনি হায়নৈ। চুল্লমগনি। পোইরৈতোন অমদি মচন্নুপী লৈম্নাগী মতমগী ৱারীদুনা অমনি।

ঙসি, নিংঙোল চাক্কৌবগী ৱারী অমা ইরমদমসিদা ঙরাং-নহালতা থোকখিবা থৌদোক অমা নীংশিংলকই। শাগৈগী থৌদোক অমগী চেবাউ নম্বদা ময়ূম-মকৈ পান্দ্রিবী নুপীমচাশিংদুগী মমিং মমাঙদা নিংঙোল হায়বা ৱাতপ অমা নপশিল্লুবদা 'য়ূম পান্দ্রিবী নুপীমচাশিংবু নিংঙোল হায়বীরে' হায়দুনা চেবাউ অদু ইজরুবা 'ঐ'বু অহল খরনা ওন্থোক্লা থীনা ঙাঙখি হায়। য়ূম্লাক শাগৈ হোংখ্রবী, অতোপ্পা শাগৈগী মৌ ওইখ্রবীশিংদুতগী মফমদা 'নিংঙোল' হায়বা ৱাহৈসি শীজিন্নগদবনি, '...নিংঙোল...ওংবী' হায়না শীজিন্নগদবনি হায়না য়েৎপদগী চেবাউ অদু শেমদোক্লমখি। অহলদু কনানো ৱাফঙনগে হায়রবসু শক্তাক্লকখিদবনা ঐহাক হৌজিকসু অরানবা তারি। 'নিংঙোল চাক্কৌবা' নুমিৎসিদা অহলদুনা ঐহাকপু অমুক্তা হেন্না হন্থনা, নিংঙোল মশক খঙদবা অমগুম ঙাঙলক্কনি হংলুরবদি। ইকায়খুম্ননা মঙোন্দা ৱাহং অমত্তং হংনীংবনি-মরাইবক্লা তাথীদুনা অতোপ্পা য়ূম্লাক-শাগৈদা মৌ ওইনা চৎখিদ্রবী, পন্থৌগী ময়ূম শঙ্গায়দুদা পুন্সি পিখম্নখ্রবী নুপীদুদি নিংঙোলসু ওইদ, মৌসু ওইদ করম্বা মখলগী নুপী ওইবী মপোক্তুদা পোকখিবনো? পলেম-পন্থৌনা শাবা য়ূমদুদা 'নিংঙোল-কা' হায়দুনা অমা থম্নরম্লিবা, ময়ূম-য়ূম্ফম য়োন্থোকপদা 'নিংঙোল-শরুক' খাক্লরম্লিবা করিগীনো? য়ূম্লাক শাগৈ অমদা নুপী ওইনা পোক্লরবী মহাক্তো শাগৈদুগী নিংঙোলনি। ৱাফমসিদদি য়েৎনগুমসি।

নিংঙোলনা মপাম লমদম থাদোক্লগা, অতোপ্পা য়ূম্লাক অমদা মৌ ওইনা চৎলমদাই মীকূপ অদুদি তশেংনমক পূক্লিং অসি নুংশিনীংঙাই মশকনি, থম্মোয় অসি ফুক্লুনা পুখ্রবগা পাংখক্লি। ঐখোয়খক্কী ৱা নত্তে, মফম পুম্নমক্কীনি। 'নীল কমল' ফিল্মদা মোহম্মদ রফিগী ঈশৈ শৈহেক 'বাবুলকী দুৱাএঁ লেতিজা, জা তুঝকো সুখি সংসার মিলে'... ('ইপাগী য়াইফ থৌনি পুদুনা চৎলো, চৎলো ঙসি নশরুক ওইয়ু নুংঙাইবতনা...) মপানা মচা লুহোংবদা বিদাই পীবগী অদুক নুংহীক্লবা অনীশুদ্রবা ঈশৈনি শোন্নরিবনি। অদুবু, ময়ূম পানখ্রবা মতুং, লাপথোক্লখ্রবা মবুং-মৌপ্পা অমসুং নিংঙোলশিংগগী মরক্তা লৈনবা নুংশি মরী উৎপা, কাউঙমদবা চৎনবী, মৈতৈশিংগী নিংঙোল চাক্কৌবগুম্বদি মালেমগী মফম অমত্তদা লৈরম্লোই। মবুং-মৌপ্পা ওইবশিংগী খুদাংদা মচন-মচে ওইবশিংনা রাখি পুনবগী চৎনবী 'রক্ষা বন্ধন' হায়বা অমবুদি লৈ। চৎনবী অসিগী মতুংইন্না উৎলিবদি - নুপী অমনা, রাখি পুল্লিবা নুপা (মবুং নৎত্রগা মৌপ্পা) দুনা নুপী অদুবু ঙাক-শেল্লি হায়বনি। রাখি পুল্লিবা নুপীদুদা, পোকমিন্নবা মবুং/মৌপ্পা নত্তবশিংনসু খুদোলপোৎ পীবা চৎনৈ, মচনগুম্লে, মচেগুম্লে হায়বনি। মহৈরোয় ওইনা ঐখোয়না য়ু পি'দা লৈরিঙৈ, খূৎসিদা রাখি পুল্লকখিবা নুপীশিং, মথং নুমিত্তা কাউথোকখি। থৌরমসিগী ফজরোন'না অমনি, ঐখোয়গী নিংঙোল চাক্কৌব'না পীরিবা সোসল ইমপ্লিকেসন'না অমনি। অদুবু, হোংবা লৈররোইদবা, মূৎপা নাইররোইদবা চৎনবী অসিনা ঙসি লৌরক্লিবা শকওং অসিদি তশেংনমক নুংনাংনিংঙাই মশকনি। মচিন-মৌপ্পা, মবুং-মচন নুংশিনবগী শিম্বোল ওইবা অচম্বা মতৌ অদু মাঙখরে। নিংঙোল ওইবীশিংনা মপামদা চাক্কৌবা চৎপদা ইংখোলদা হৌবা উহৈ-ৱাহৈ, ইচম চম্বা অচা-অথক-অথুম-অহাউ পুদুনা চৎপা, মবুং-মৌপ্পাশিংনা লাঙলম্বা মথেল লুকোয় চামিন্নরগা, পিবাশিংনা নিংঙোলদা তম্বা খুদোলপোৎ অমদি তরেৎ-শেঞ্জা (দক্ষিনা) লৌরগা নিংঙোলশিংনা পিবাদা য়াইফ-থৌজাল পীরম্লগা নুপা ময়ূমদা হল্লকপগী শেংলবা থৌরম অদু ওইদরে। লুহোংবই অউনপোৎ উনবদা হিদান্নবগুম, মমল য়াম্লবা খুদোলপোৎ পীবদা অঙম'তান্নবগুম চত্থরকপা থৌরম অমা ওইরকপসিদি তশেংনমক লাইবক থীবনি। নুংশিনবই পাউজেল পুরিবা, লীশাং শিৎনসু পুখিদৌরিবা 'ফেষ্টিবেল ওফ লব' অসিবু মথৌ শঙবই মহুত্তা বিজিনেসকী মীৎয়েংদা শেন্দোং তানফম ওইনতা উবা অচৌবা কারবারৱালাশিংসিবুদি ঐ থম্মোয়সিনা খজিক ৱারৌদবা ঙমদে। চহী অসুক কুইবসি, লমদমসিদা লৈরক্লে, লমদমসিগী মীয়ামগী হিংবই পূক্লি অদুসু মখূত্তু'না পায়শিনখ্রে। অদুগা, কুমজা কুমওন অমত্তসু সিম্বোলিক ওইবা মওংদা, মরুপ-মপাঙ ওইবশিংগী ইমুং-মনুং-নিংঙোল ওইবীশিংবু 'চাক-কৌদুনা পীজগে', 'তানখিবা শেন্দোং অদুগী অপিকপা শরুক অমত্তসু দান ওইনা পীথোক্কে' ... ৱাখলদুদা খনখিদে। তম্মী-সোসল-ওর্গনাইজেসন'শিংনা চীংমী-নিংঙোলশিংবু চাক-কৌদুনা পীজবা, খুদোল পোৎ পীবই থৌরম কয়াদি মাঙলমচৎ'তা থেংনখি। হৌজিক্তি ইউ উখিদ্রে। নুংশিনবা হায়বসে থম্মোয় অনীগী মরীনি। থম্মোয় অমা লাম্বোকপদুনি নুংশিবা! লাম্বোকখিবা নুংশিবদু লৌশিনবা অমা য়াওরবতদা ওইরকই 'নুংশিনবা'। নুংশিনবদুগী লেংদ্রবা খুদমনি 'নিংঙোল চাক্কৌবা'। মীতৈ খুন্নাইদা নত্তনা অতোপ্পদা লৈতবা 'নুংশিবই কুম্মৈ' অসিনা ফুরুপ অসিবু মালেমদা মশক তাক্লবসু, অনৌবা মীরোল অসিদা 'অমনা অমবু থাজনদব'দসু মীতৈ-খুন্নাইনা মমিং চৎলকপ'সিসু লাংতক্লনীংঙাইনি।

লৌশিং পুক্কৈ/খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

শম তেকপা, শমদোন পোকখায়বগী মরমশিং অমদি ফহন্নবগী পাম্বৈশিং

শম তেকপা অমদি শমদোন পোকখায়বা অসি শমগা মরী লৈননা শীজিন্নবা পোৎলমশিং, চরীবা চীঞ্জাক অমদি পুক্লিং ৱাখল নুংঙাইতবা অসিনচিংবা মরম কয়াগা মরী লৈনৈ। য়ূমদা ইশানা চেকশিন-থৌরাং কয়া লৌখৎতুনা খুদোংচাদবশিং অসি কোকহনবা য়াই।

শম তেকপা, পোকখায়বগী মরমশিং:

হ্যের প্রদক্টস এন্দ ষ্টাইলিং- শম তিংহনবা অমদি খোইহনবদা শীজিন্নবা প্রদক্টশিংদা শমগী মপাঙ্গল শোন্থহনবা অমদি শম তেকহনবা ঙম্বা কেমিকেলশিং য়াওই। শম্পু মখল খরনফাওবা শম মরিল চৎহনবা, তেকহনবা থোকহনবা য়াই।

কুমজা ২০১৪ দা চত্থখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না শম্পু অমগী এসিদিটি নৎত্রগনা পি ঐচনা শম তেকপদা এফেক্ট তৌই। অকক্লবা শম্পু খরদি অক্কালাইন ওই, মসিনা শমদা নেগেটিব চার্জ থোকহন্দুনা শমশিংগী মরক্তা ফ্রিক্সন থোকহনবদগী শম তেকপগী থৌওং ওইহল্লি। শমদা অয়াকপা কেমিকেলশিং শীজিন্নদবা অমদি পি ঐচ ন্যুট্রেল ওইবা শম্পু শীজিন্নবনা শমগী মপাঙ্গল কনহল্লি।

শম তোয়না ব্রস তৌবা- শমদা ব্রস তোয়মন্না তৌবনসু শম তেকহনবা য়াই।

ঈশিং মনিলগী চাং ৱাৎপা অমদি মৈশা- শমদা মৈশা তোয়না শীজিন্নবনা শম শোকহল্লি অমদি মসিনা শমদা য়াওবা ঈশিং মনিলগী শরুক লৌথোকখিদুনা শম তেকহল্লি। শমদা শোকহনবা হিট ট্রিটমেন্টশিংদি ব্লো-দ্রায়র, ষ্ট্রেটনর, কর্লিং তোং অসিনচিংবশিংনি। অশাবা ৱেদর অমদি হ্যমিদ ক্লাইমেটনসু শম কংহন্দুনা তেকপগী খুদোংচাদবা থোকহনবা য়াই।

ফদীনা তৈথোকপা- অচোৎপা শম কংহন্নবগীদমক ফদী নৎত্রগনা টোৱলনা তকপনা শম ফাবগী চাং হেনগৎহল্লি অমদি তেকহল্লি। অকংবা শমদগী অচোৎপা শম্না হেন্না তেক্কল্লি। শমদা তকপগী মহুত্তা টোৱলনা য়োমশিন্দুনা থন্লগা ঈশিংগী শরুক চুপথোহল্লগা কংহনবা নৎত্রগনা মথন্নতা কংহনগদবনি।

চাং নাইনা শম কক্তবা- শম চাং নাইনা কক্তবনা শম মতোন পোকখায়হল্লি।

শম মতোন পোকখায়বনা শমগী মথকৱাইদা তেকহন্নবগী মরম অমসু ওই।

দাইট- শম ফনা থম্বদা ন্যুট্রিসননা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং লৌই। মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিং ৱাৎলবদি শম মপাঙ্গল শোনবগা লোয়ননা য়েংবদসু ইকং কংবা, ইৱাউ ৱাউবা অমদি ইফা ফাবনচিংবা তৌহল্লি অমদি শম কেনবগী খুদোংচাদবসু থোকহল্লি। য়েরুম অমসুং ঙাদা বাইওটিন য়াওই। বাইওটিন অসি শম ফনবগীদমক য়াম্না মরু ওই।

শম চেৎনা পুনবা- এলাষ্টিক বেন্দ শীজিন্নদুনা তোয়না শম চেৎনা পুল্লবদি শম তেকপগী খুদোংচাদবা থোকহল্লি। শম চেৎনা পুনবনা শম মরীল চৎহনবা নৎত্রগনা শম ফুক্তৎপা থোকহল্লি।

ষ্ট্রেস- পুক্লিং ৱাখল নুংঙাইতবা অমদি ষ্ট্রেস কা হেন্না লৈবনা শম শোকহল্লি অমদি টৈলোজেন ইন্ফ্লুভিয়ম কৌবা শম কেনবগী থৌওং অমা থোকহল্লি। য়াম্না কা হেন্না পুক্লিং ৱাখল ৱাবা অমদি ষ্ট্রেস লৈবনা মতম চাদনা শম কেলহল্লি। অদুবু পুক্লিং ৱাখলগী নুংঙাইতবা অসি ফখ্রবা মতুংদদি অমুক নৌনা হৌগৎলকই। করিগুম্বা শম চাং ৱাংনা কেল্লবদি দোক্টরদা য়েংথোক্কদবনি।

থাইরোইদ দিজওর্দর- থাইরোইদ দিজওর্দরনসু শম তেকপগী থৌওং থোকহনবা য়াই। থাইরোইদকী অনাবা লৈরবদি শম ফাবা, কংবা, মকশিনবা থোক্লকপগা লোয়ননা শম পাথরকপা, কোক্তা কুরোল য়াম্না হুবনচিংবা থোক্লকপা য়াই। থাইরোইদকী অনাবা লৈবা মীওইশিংদা অতৈ উনশাগী অহোংবা কয়া লাকপসু য়াই।

চাবা থকপা চাং নাইদবা- চাবা থকপা চাং নাইদবনসু শম তেকপগী থৌওং থোকহনবা য়াই মসিদসু শম কেনবসু থোকহল্লকই। চাবা থকপা চাং নাইদবদগী মালন্যুট্রিসন অমদি অতৈ হকশেলগী খুদোংচাদবা কয়ানা শম হৌবগী সাইকলদা অকায়বা পী।

ফহন্নবা পাম্বৈশিং:

শম শোকহল্লকপগী মরমশিং খঙদোকপগা লোয়ননা শমগী মপাঙ্গল কলহন্নবা পোৎলমশিং শীজিন্নবা নৎত্রগনা হ্যেরক্যের রুটিন শেমদোক্লগা শম ফগাৎহনবা য়াই। তৌবা য়াবশিংদি-

হ্যেরক্যের রুটিন শেমদোকপা, কন্দিম্নর শীজিন্নবা, ষ্ট্রেস হন্থহনবা, চীঞ্জাক্তা হোংদোক-হোংজিন তৌবা অসিনচিংবনি।

ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিং:

শম তেকপগী খুদোংচাদবা থোক্লক্তনবা তৌবা য়াবশিং- শম্পু লুজরবা মতুংদা কন্দিম্নর শীজিন্নবা, শম্পু লুজবা মতমদা হান্না শমখোঙ য়ৌনা তৈদুনা মাসাজ তৌ লোইরগা তকপা নোইবা তৌবগী মহুত্তা ইচম চম্না থাদোকপা, ক্লোরিন নৎত্রগনা অতৈ কেমিকেল শীজিন্নবা স্বিমিং পুলদা কূম্বদা স্বিমিং হেট শীজিন্নবা, ঈরোইবা লোইরগা অখন্নবা শম্পু শীজিন্নদুনা কোক তূমথোকপা, শম কংহনবা মতমদা তৈথোকপগী মহুত্তা টোৱেল নৎত্রগনা ফদীনা য়োমশিল্লগা থম্বা নৎত্রগনা মথন্নতা কংজখিবা ঙাইবা, শমগী দ্রাইয়র কামদ্রিঙৈ অমদি ব্রস তৌদ্রিঙৈদা নুংশিৎতা কাবক-কাবক কংহনবা, শম খোইহন্নবা অমদি তিংহন্নবা খূৎলাইশিং শীজিন্নবগী চাং হন্থবা, শম মচু শঙবা ষ্টাইল শেম্নবগী পোৎলমশিং শীজিন্নবা হন্থবা, হ্যেরষ্টাইল তোইনা হোংদোকপা, শম কোম্না পুনবা, শম ব্রস তৌবদা তপ্পা তৌবা, শমনা মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিং মতীক চানা ফংনবগীদমক বেলেন্স দাইট চাবা অসিনচিংবশিংনি।

সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা ভিলেজ অহুমদা নৌনা শাবা কম্ম্যুনিটি হোল ৩ ত্রাইবেল এফ্যেরস মিনিষ্টর কায়িসিনা শঙ্গাখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৯ (ঐচ এন এস):

সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা ভিলেজ অহুমদা নৌনা শাবা কম্ম্যুনিটি হোল অহুম থা অসিগী ২৩ দা ত্রাইবেল এফ্যেরস এন্দ হিলস মিনিষ্টর এন কায়িসিনা শঙ্গাদুনা মীয়ামদা খুৎশিন্নখ্রে।

কম্ম্যুনিটি হোল শঙ্গাদুনা মীয়ামদা খুৎশিন্নবগী থৌরম অদুদা ৱা ঙাংলদুনা ত্রাইবেল এফ্যেরস এন্দ হিলস মিনিষ্টর এন কায়িসিনা হায়খি, য়াংখুলেন এরিয়াগী অঙাংশিং অসি ফরক্লবা মতমদা খুল অসিগী চাউখৎপা পুরক্কদৌরিবনি। অঙাংশিংবু লুনা অমদি চেকশিন্না শেন্নবীবা অমসুং য়োকখৎপীবা তাই। অঙাংশিংবু অফবা লম্বীদা লমজিং-লমতাকপীবা তাই। হৈথোই-শিংথোইবা নহাশিং শেমগৎনবগীদমক নীংথিনা তাকপী তম্বীবা চঙই। খুন্নাই অসিগী তুংলমচৎ অসি নহা ওইরিবা মীরোলগী খুৎতা লৈগদৌরিবনি। য়াংখুলেনগী চাউখৎপা পুরকপা হায়বসি লমদম অসিদা লৈরিবা অঙাংশিংনা ফরক্লবা মতমদা ওইগদৌরিবনি। অঙাংশিং অসিগী মখুৎতা লৈবনা মখোয়বু নীংথিনা শেমগৎপীবা চঙই।

সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা য়াংখুলেন ভিলেজ অসিদা বেসিক ইনফ্রাষ্ট্রুকচরগী অৱাৎপা কয়া লৈরি। লমদম অসোমগী চাউখৎপা পুরক্কবগীদমক অঙম্বা থাত্তা হোৎনগনি। নহা ওইরিবশিংনা মহৈ-মশিন নীংথিনা তম্বগা লোয়ননা থবক থৌরাংশিং য়াম্না চেকশিন্না পায়খৎপা চঙই। লাইরিক-লাইশু হৈরবা নহাশিংনা ইমপ্লোয়মেন্ট এক্সচেঞ্জদা রেজিষ্টর তৌশিনবীয়ু। রিক্রুটমেন্টকী প্রোসেস অমা লাকপা মতমদা য়াওশিন্দুনা খুদোংচাবা লৌহৌনবা হোৎনগদবনি। লাইরিক-লাইশু নীংথিনা তমদুনা মতিক চাবা মীওই খুদোলপোৎ অমদি তরেৎ-শেঞ্জা (দক্ষিনা) লৌরগা নিংঙোলশিংনা পিবাদা য়াইফ-থৌজাল পীরম্লগা নুপা ময়ূমদা হল্লকপগী শেংলবা থৌরম অদু ওইদরে। লুহোংবই অউনপোৎ উনবদা হিদান্নবগুম, মমল য়াম্লবা খুদোলপোৎ পীবদা অঙম'তান্নবগুম চত্থরকপা থৌরম অমা ওইরকপসিদি তশেংনমক লাইবক থীবনি। নুংশিনবই পাউজেল পুরিবা, লীশাং শিৎনসু পুখিদৌরিবা 'ফেষ্টিবেল ওফ লব' অসিবু মথৌ শঙবই মহুত্তা বিজিনেসকী মীৎয়েংদা শেন্দোং তানফম ওইনতা উবা অচৌবা কারবারৱালাশিংসিবুদি ঐ থম্মোয়সিনা খজিক ৱারৌদবা ঙমদে। চহী অসুক কুইবসি, লমদমসিদা লৈরক্লে, লমদমসিগী মীয়ামগী হিংবই পূক্লি অদুসু মখূত্তু'না পায়শিনখ্রে। অদুগা, কুমজা কুমওন অমত্তসু সিম্বোলিক ওইবা মওংদা, মরুপ-মপাঙ ওইবশিংগী ইমুং-মনুং-নিংঙোল ওইবীশিংবু 'চাক-কৌদুনা পীজগে', 'তানখিবা শেন্দোং অদুগী অপিকপা শরুক অমত্তসু দান ওইনা পীথোক্কে' ... ৱাখলদুদা খনখিদে। তম্মী-সোসল-ওর্গনাইজেসন'শিংনা চীংমী-নিংঙোলশিংবু চাক-কৌদুনা পীজবা, খুদোল পোৎ পীবই থৌরম কয়াদি মাঙলমচৎ'তা থেংনখি। হৌজিক্তি ইউ উখিদ্রে। নুংশিনবা হায়বসে থম্মোয় অনীগী মরীনি। থম্মোয় অমা লাম্বোকপদুনি নুংশিবা! লাম্বোকখিবা নুংশিবদু লৌশিনবা অমা য়াওরবতদা ওইরকই 'নুংশিনবা'। নুংশিনবদুগী লেংদ্রবা খুদমনি 'নিংঙোল চাক্কৌবা'। মীতৈ খুন্নাইদা নত্তনা অতোপ্পদা লৈতবা 'নুংশিবই কুম্মৈ' অসিনা ফুরুপ অসিবু মালেমদা মশক তাক্লবসু, অনৌবা মীরোল অসিদা 'অমনা অমবু থাজনদব'দসু মীতৈ-খুন্নাইনা মমিং চৎলকপ'সিসু লাংতক্লনীংঙাইনি।

এস দি সী ৱাংবল ফাউন্দেসন দে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৯(ঐচ এন এস):

সোসল দিভলপমেন্ট ক্লব (এস দি সী) ৱাংবল লিংখৎখিবা চহি ১৮ মপুং ফারকপগা লোয়ননা ক্লব অসিগী ১৮ শুবা ফাউন্দেসন দে থৌরম ঙরাং ৱাংবল ময়াই লৈকায়দা লৈবা ৱাংবল ইকোপ নিংথৌ লাইকোল শঙলেনদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা খাঙবোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ, ও সুজ কুমার, সঙ্গাইয়ুমফম জিল্লা পরিষদ মেম্বর এম দি হিজবুর রাহমন, ৱাংবল জি পিগী প্রধান ঐচ মণিচন্দ্রা লোয়ননা হৈরোক তেম্থা, লৈরোংথেল নিঙেল, চরাংপাৎ, ৱাইখোঙ, লাংমৈদোং, ময়েং লমজাও অমদি ইরোং চেসাবা জি পিগী প্রধানশিংসু শরুক য়াখি।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা অথোইবা মীথুংশিংনা হন্দক পাঙথোকখিবা ক্লস তেন অমদি টুয়েন্থ এগজামদা ফার্ষ্ট ডিভিজনদা মায় পাক্লক্লবা ঙয়ান-ৱাংবলগী মনুংদা লৈবা মহৈরোয় ৩০দা খুদোল তমদুনা পূক্লিংসু থৌগৎখি।

এম এল এ সুর্জাকুমারনা এস দি সী ক্লবকী অনৌবা শঙলেন অমা শাবদা অঙম্বা শেলগী মতেং পাংগনি। লৈকায়গী য়াইফনবা থবক থৌরমশিং পূন্না পায়খৎমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

সেরৌগী অকোয়বদা শিৎ-শেংখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৯(ঐচ এন এস): লুনা-নান্না থম্লবা অমদি তরু-তনানবা লৈকায়, খুঙ্গং অমা, অমদি এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অমা ওইনবগী পান্দমদা সুগ্ন এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ কে রঞ্জিৎকী মিৎয়েং মখাদা ঙসি সেরৌ দিভলপমেন্ট কম্মিটি অমদি লমদম অদুগী লৈরিবা মীয়াম য়াওনা সেরৌগী অকোয়বা মফমশিং শিৎ-শেংবগা লোয়ননা লোয়ননা মিটর ৩০০ হেন্না শাংবা সেরৌ থোংসু নৌনা রং তৌদুনা চাক্কৌবনা লাকপগা লোয়ননা তারু-তনান্না থম্লবা শেমজিনখ্রে।

নুমিৎ নিনি চুপ্পা চত্থরকখিবা সেরৌগী অকোয়বা মফমশিং অমদি সেরৌ থোং য়াওনা সেরৌ দিভলপমেন্ট কম্মিটিগী ফোর্মর সেক্রেটরি হাওবম বুংঙো মৈতৈনা ফোঙদোরকপদা, এম এল এ কে রঞ্জিৎকী মিৎয়েং মখাদা লমদম অসিগী নিংঙোল চাক্কৌবনা লাকপগা লোয়ননা লমদম অসিগী নিংঙোলশিংনা মাপামদা লাকপদা তরু-তনানবা লমদম অমা, লৈকায় খুঙ্গং অমা ওইনবগী পান্দমদা থৌরাং অসি পাঙথোকপনি হায়খি।

এগজামগী ফোর্ম থাবা হৌরে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৯(ঐচ এন এস):

মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কল্চরগী মঙাসুবা সেমিষ্টর এগজাম পাঙথোক্লবগীদমক তোঙান-তোঙানবা শবজেক্টকী ফোর্ম থাবা হৌরে।

মরু ওইনা কলচর ইন দান্স, ম্যুজিক, থাং-তা, থিএতর, ভিজ্যুএল আর্ট, শঙ্কির্ত্তনা, ট্রাইবেল ষ্টাদিজ, উমংলাই হরাওবনচিংবগী এগজাম লাক্লিবা নবেম্বর ১৪দগীনা ২৩ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরি। মহৈরোয়শিংনা নবেম্বর ৭ ফাওবগী মনুংদা লেট ফাইন য়াওদনা সবমিৎ তৌবা য়াগনি। ফোর্মসু য়ুনিভর্সিটি অসিগী এদমিনিষ্ট্রেটিভ ব্লোকতগী ওফিস অৱার মতমদা লৌবা য়াগনি হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচরগী এগজামিনেসন কোওর্দিনেটরনা থোরকপা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

এম পিদা পাঙথোক্কদৌরিবা চিলদ্রেন ফেষ্টিভেলদা শরুক য়ারুগদৌরি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৯(ঐচ এন এস):

মধ্য প্রদেশ (এম পি) গী ভিদিশাদা লৈবা সম্রাট অশোকা ইনষ্টিট্যুট ওফ টেক্নোলোজিদা চহী অসিগী নবেম্বর ৫ দগী ১১ ফাওবা পাঙথোক্কদৌরিবা ইন্টরনেসনল চিলদ্রেন ফেষ্টিভেলদা শরুক য়ারুনবগীদমক য়াইরিপোক য়ুনিভর্সেল কোলেজ অমদি নেসনল য়ুথ প্রোজেক্ট য়ুনিটনা অঙাং ১০ অমদি এস্কোর্ট তৌনবা মীওই অহুম খল্লে হায়না কোলেজ অসিগী এদমিনিষ্ট্রেটর এল বিজয়কুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, নেসনল য়ুথ প্রোজেক্ট ন্যু দিল্লিনা ডা. এস এন সুভা রাও, ইন্টরনেসনল এৱার্দী ফোর পিছকী দিরেক্টরশিপ মখাদা কেম্প অসি পাঙথোক্কদবনি। হায়রিবা ফেষ্টিভেল অসিদা শরুক য়াগদৌরিবা মণিপুরদগী টিম অসি চহী অসিগী নবেম্বর ২ দা ইম্ফাল থাদোক্কনি। টিম অসিগী লুচিংবনা এন ৱাই পি মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীল ইম্ফালগী ভাইস প্রসিদেন্ট লাইশ্রম বিজয়কুমারনা ওইগনি। চহী অসিগী নবেম্বর ২ গী অয়ুক পুং ৭.৩০ তাবদা টিম অসি ইম্ফাল থাদোক্লবগীদমক শেম-শারি। খল্লবা অঙাংশিং অমদি স্কুল মমিংশিংদি, পুন্সি মহৈকোল, থৌবাল ৱাংখেমদগী সৌবাম ভাভানি, থৌনাওজম লাঞ্জাবা, ৱাংখেম আরশি, ৱাংজম সুসিমা, লাইতোঞ্জম নিংথৌঙানবা, ঐখোয়গী মহৈকোল চরাংপাৎ থৌবালদগী ওইনাম অলিকা, মাইস্নাম নাওতোম্বী, রোজেন য়াম্থেম, ফৈরোইজম জেলিসনা, য়াম্থেম মঙালৈবীনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

অসাম রাইফলসনা শীন্দুনা ভিজিলেন্স ৱিক থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ২৯(ঐচ এন এস):

আই জি এ আর (সাউথ)কী মীৎয়েং মখাদা সিংহাট বট্টালিয়ন চু ড়াচান্দপুর সেক্তর অসাম রাইফলসনা ভিজিলেন্স ৱিক্কা মরী লৈননা এৱ্রোর্নেস শন্দোকপগী প্রোগ্রাম কয়া পাঙথোকখ্রে হায়না আই জি এ আর (সাউথ)কী পি আর ওনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, এৱ্রোর্নেস প্রোগ্রাম অদুদা সেন্ট্রেল ভিজিলেন্স কম্মিসন অমদি সিটিজন অমা ওইনা লৌগদবা রেস্পোন্সিবিলিটি কয়াগী মতাংদা পাউজেল কয়া শন্দোকখি। ভিজিলেন্স ৱিক অদুগী হৌদোকপা ওইনা ওথ টেকিং সিরেমোনি পাঙথোকখি।

একটা দিবসকী শরুক অমা ওইনা খুগা কম্পেনি ওপরেটিং বেজনা শীন দুনা থা অসিগী ২৭ তা করপসনগী মতাংদা এৱ্রোর্নেস লেকচর অমসু পাঙথোকখ্রে। চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী পংজোল ভিজেলদা লৈবা ওর্ফানেজ দা এৱ্রোর্নেস প্রোগ্রাম অদু চত্থখি। মদুদা মহৈরোয় ৭০ রোম্না শরুক য়াখি। ষ্টেসন্নরি আইটেম কয়া অমসু চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা সেন্ট জোন স্কুল, জেজো ভিলেজ দা য়েন্থোকখি। মহৈরোয়শিংগী ওইবা দ্রোৱিং কম্পিটিসন অমসু পাঙথোকখি। ওজাশিং অমদি মহৈরোয় ১০০ রোম্না থৌরমদুদা শরুক য়াখি হায়রি।

নিংঙোল খুদোল তমখ্রে

ককচিং, ওক্টোবর ২৯(ঐচ এন এস):

রাবি জুৱেল্লরি ককচিংনা মঙারকসুবা ওইনা পাঙথোকপা নিংঙোল খুদোল ২০১৯ ঙরাং ককচিংদা পাঙথোকখ্রে।

ময়াংলম্বম রাবিনা রাবি জুৱেল্লরি ককচিংগী মিংদা মহাক্কী লৈখিদ্রবা অপোকপা ময়াংলম্বম ওংবী নান্দীমুখিবু নিংশিংদুনা তোঙান-তোঙানবা থৌরম কয়াগা লোয়ননা পাঙথোকপা থৌরম অদুদা ডা. ধনাবির লাইশ্রম সোসল সাইন্সটিষ্ট, ভিক্টোরিয়া য়েংখোম, এস পি ককচিং এম মেমচা, কাউন্সিল্লর ককচিং ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল কেঐচ সনায়াইমা, মেনেজিং দিরেক্টর (এম দি এফ আই ইন্টরনেস্নল) অমসুং মোইরাংথেম ব্রোজেন প্রসিদেন্ট আই ৱাই এ ককচিংনা থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমগী মনুং চন্না ককচিংগী অহল ওইরবা মীওই অহুমদা অখন্নবা খুদোল পীবা, এয়র্টেল হাল্ফ মারাথোন ২০১৯-২০দা ব্রোঞ্জ মেদল ফংলকখ্রবা কেএসঐচ রোনিকাদা খুদোলপোৎ পীদুনা পূক্লিং থৌগৎপা অমদি ইদেল য়ুথ এসোসিএসন (আই ৱাই এ)গী চসিগী কেলেন্দরসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৩০।১০।২০১৯ ইং, য়ুমশকৈশা, হিয়াঙ্গৈগী হুমনী পানবা।

মেষ : নচা ননাইগী লমদা পেন্দবা, ঙক কনবা য়াদবা অমদি মীকোক থোংবা ৱাবা লৈগনি