ঈচাওনা চেন্থখ্রবা য়ূম ৮গী মনুংদা ২ এম এল এ সুশিন্দ্রোনা নৌনা শাদুনা খূৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস): থা অসিগী অহানবা চয়োলদা থোকখিবা ঈশিং-ঈচাওদা ইম্ফাল তুরেল তোর্ব্বান কায়রকপদগী ইম্ফাল ইষ্টকী খুরাই হৈক্রুমখোঙদা চেন্থখিবা য়ূমশিংগী মনুংদগী এম এল এ, এল সুশিন্দ্রোনা মশাগী লন্নাই শেনফম পুথোক্তুনা য়ূম ৮ শাদুনা খূৎশিন্নগনি হায়না লাউথোকখিবগী মনুংদা ঙসি য়ূম ২ শাবা লোইদুনা য়ূম্নুশিংদা খূৎশিন্নখ্রে।

নৌনা শাবা য়ূম অনী য়ূম্নুশিংদা খূৎশিন্নবগী থৌরমদা এম এল এনা ফোঙদোকখিবদা, চীংগী অয়াম্বা শরুক কোকথোক্তুনা পোপী থাজিনখিবনা মরম ওইদুনা নোং চুরকপা মতমদা ঈশিং চুপশিনবা ঙমদবদগী চীংদগী চেন্থরকপা লৈনাং অমদি লৈঙোইনা তুরেল খোংনুং থেনগৎহন্দুনা তম্পাক্কী লমশিংদা তক্তনা ঈশিং-ঈচাও মায়োক্লহনবনি। অমরোমদা, অকক্লবা মফমদগী ঈশিং-ঈচাওগা মরী লৈননা লৈবাক লৌরগা শীজিন্নবা য়াই। অদুবু দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগী লৈবাক লৌবদা অথিংবা থল্লি। মরম অসিনা ঈচাওগী কম্পেন্সেশন অসি দিজ ষ্টর মেনেজমেন্টনা পীফম থোক্তে, ঈচাও থোকহনখিবা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা পীফম থোকই। হীরমসিগী মতাংদা মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টতা পি আই এল অমা থারগনি হায়খি।

মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, মীয়াম্না ঈশিং-ঈচাও নংগদবদগী মতম চানা থিংহৌসি হায়রবদি ষ্টেটসিগী ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা লৈবাক লৌফম পীদুনা তুরেল তোর্ব্বানশিং থোনগক্তুনা শেমহৌবগী তঙাইফদবা লৈ। হীরমসিগা মরী লৈননা গভর্ণর অজয় কুমার ভল্লাগা উনদুনা লৌনম্বাল থোন্নবগী লৈবাক লৌফম পীবীদুনা মাঙজৌননা শেমহৌদ্রবদি ওক্তোবর থাদা অমুক হন্না ঈচাও মায়োক্লবা য়াবগী ৱাফম থমখ্রে। অদুবু হৌজিক ফাওবগী ওইনদি গভর্ণরগী মায়কৈদগী পাউখুম অমত্তা পীরকপা লৈত্রি হায়খি।

থৌরমসিদা এম এল এ সুশিন্দ্রোনা মখা তানা হায়খিবদা, হন্দক্কী ঈচাও অদুনা খুরাই হৈক্রুমখোঙগী য়ূম ৮ ঈশিংনা চেন্থখিবদুগী মনুংদা ঙসি অহানবগী ওইনা য়ূম ২ শাদুনা খূৎশিন্নবনি। অতোপ্পা য়ূম ৪সু চাদা ৯০গী চাংদা শাবা লোইশিল্লক্লে। নোংনা মরম ওইরগা য়ূমশিং অসি লোইশিন্নবা হোৎনবদা চাউনা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। মসিগা লোয়ননা লমগী চয়েৎনবা লৈবা মরম্না য়ূম অনী শাদনা লৈরকপা অদুসু য়াশিন্নবা পুরকপদগী অথুবা মতমদা শাবা হৌরগনি। শাবা লোইরবা য়ূমশিং অসি হোংজিনবা য়ারে। অদুবু এক্সটেন্সন তৌগদবা ৱাৎলিবা অসিসু শোয়দনা তৌখিগনি। য়ূম্ফমগী লৈবাক লৌফম লৈতবা অমদি নোং চুবসিনা থবক্তা খরা থিম্বনি। ঈচাও অসিনা য়ূমগী পোৎলমশিং পাক্তক্লনা অমাঙ-অতা থোকহনখিবশিংগীদমক্তসু ঐহাক্কী মায়কৈদগী তঙাইফদনা চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং পীগনি হায়খি।

অমরোমদা, ঈচাওনা মরম ওইরগা ময়ূম চেন্থখিবদগী লৈফম লৈতবগী অৱাবা চৈথেং নংলিঙৈগী তেল্লবা মতমসিদা এম এল এনা পাক্লাগী য়ূম শাবীদুনা খূৎশিন্নবসিদা অনৌবা য়ূমশিংসিদা হোংজিনখ্রবা ইমুং-মনুংশিংগী মায়কৈদগী অপেনবা ফোঙদোরক্লি।

ফেষ্টিভেল ওফ আর্ট এন্দ কলচরেল এক্সপ্রেশন্স সেরিজ ২:
হুম্নী চনবা নুমিত্তা 'শ্রীনিবাস রামানুজান' ১দি 'ইনভেষ্টিগেশন চথরি' উৎখ্রে

হেমচান্দ নিংথৌজম

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস) : দিপার্টমেন্ট ওফ আর্ট এন্দ কলচরনা মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলগা খূৎশন্নদুনা চীফ মিনিষ্টরগী আর্টিষ্টশিংগী তেংবাঙ মখাদা পাঙথোকপা ফেষ্টিভেল ওফ আর্ট এন্দ কলচরেল এক্সপ্রেশন্স (সেরিজ ২-শুমাং লীলা) ঙসি হুম্নী চনবা নুমিৎকী অহানবা শোদা ৱেষ্টর্ন কলচরেল এসোসিএশনগী 'শ্রীনিভাস রামানুজান' উৎখি।

লীলা অসিগী ৱারীগী অইবা রিটাইয়র্দ প্রোফেসর নোংমাইথেম রাজমুহোন, লীলা ওইনা ইথোকপনা রঞ্জিৎ নিংথৌজা অমদি তাকপী-তম্বীখিবনা ইবোয়াইমা খুমননি। লীলা অসি কুমজা ১৮৮৭কী দিসেম্বর ২২দা তামিল নাদুগী ইরোদ কৌবা খুল অমদা পোকখিবা মীয়াম্না অঙ্কগী নিংথৌ হায়না শীংথারিবা 'শ্রীনিভাস রামানুজান'গী পূন্সি ৱারীদা য়ূম্ফম ওইবনি। লৈত-লায়রগী ইমুংদা য়াম্না ৱানা হৌরকখিবা রামানুজাননা অঙাং ওইরিঙৈ কৈথেলদগী চেথি-চেকুম হুন্দোকফমদগী ইবা য়ারিবা চে খুল্লগা অঙ্ক হোৎপা উবদা মমা-মপানা অঙাওবনি হায়না লৌরম্মী অমদি মমানা মহাকপু নুপী থিজিনবীরগদি ফরক্কনি খন্দুনা মমান্নবী অমগী মচানুপী জানকি কৌবী অমগা লুহোংবীখি। অদুবু মখোয় অনী য়াম্না চান্নদে হায়রকপদগী মচাবু কন্নবা ইংলেন্দগী কেম্ব্রিজদা থাখি। রামানুজাননা হিথাংফমদা থবক তৌনা তৌনা মফমদুগা নক্লবা লাইব্রেরী অমদা ফমদুনা হোৎখিবা অঙ্কশিং অদু কেম্ব্রিজগী অফাওবা ওজাশিংদা থাখি। কাইনথংদা অঙকপা অঙ্কশিং অদু উবদগী ওজাশিং অদুনা রামানুজানগী খোঙ্গুল লীরকখি। মতমদুদা রামানুজান মশানা হায়জে 'ঐ অসে অঙ্কগী উমংদা কোয়চেন চেন্দুনা হিংলিবা শানি। পাক চাউরবা লমহাংগা পাঙ্খক ওইরিবা কেম্ব্রিজ য়ুনিভর্সিটিদা অঙ্ক অমুক্তং হোৎনিংই'। চেরোল অদু ইদুনা মহাক্না য়ুনিভর্সিটিদা থাখি। মদুনা মরম ওইদুনা ওজাশিং অদুনা মহাকপু লৌবা লাকখিবনি। মতৌ অসুম্না মমানা মচাগী পূন্সি কয়বা হোৎনরকপদগী মহাক্কী পূন্সিগী মায়ওন হোংলকখি। কাইনথংদা লাইবক থীবদগী চীঙ্গাক ওন্নবনা মরম ওইদুনা মহাক টি বি নারকখি। কুমজা ১৯১৪ দগী ১৯১৬ ফাওবা চহী ২ চুপ্পা কেম্ব্রিজদা ওজা হর্ডিগী মীৎয়েং মখাদা অঙ্ক হোৎলকখি অমদি 'ফেলো ওফ রোয়েল সোসাইটি' হায়বা মিংথোল ফংখি। অদুম ওইনমক অফবা চীঙ্গাক চাদবগী মথক্তা মহাক্কী লোয়নবী জানকিগী মৱা-মপাও অমত্তা তাদবা মরম অনীসিনা মহাক্কী ফীভম শোকচিল্লকখি। অসুম্না ফীভম শোক্লবা অনাবা অমা ওইনা মহাক্কী পোক্ল ফমদা হল্লকখি। কাইনথংদা পূম্নমক মমাগী থৌরাংশিংনি খঙলকপদা মমাবু ৱারৌরকখি। অমরোমদা পূন্সিগী অরোইবা তাঙ্কক্তা জানকিনা মপুরোইবগী থৌগল ফংজখি। কুমজা ১৯২০গী এপ্রিল ২৬তা মহাক তাইবং থাদোকখি। শুপ্লগী চহী ৩২ খক্তং হিংলম্বা রামানুজানবু মালেমগী মীয়াম্না অঙ্কগী নিংথৌরেল হায়না শোন্নহৌই।

লীলা অসিদা শক্তম লাংখিবশিংদি নুপাদা শ্রীনিভাস রামানুজান-কে এস ঐচসুম্মা, আইয়েগর এন্দ রামচন্দ্র-টি ঐচ উশারানি, জি ঐচ হর্ডি-এ বিজয়া, তাটৌ (এম এগী মহৈরোয়) অমসুং পোষ্টমেন-এল থম্বালনি। নুপীগী শক্তমদা কোমালাথমল-পি ঐচ পুর্নেশ্বরি, ইমা গুরু-এ রনিতা অমদি জানকি-আর কে লিন্দান্না অসিনচিংবনি। লীলা অসিগী ম্যুজিকতা ৱাই থাগোই, ৱাই তেম্বী, টি সন্দিপ, বোবো অমদি বিনোয়নি।

ঙসিগী অনীশুবা শোদা মালোম পাম্বোইবী আর্টিষ্ট এসোসিএশনগী 'ইনভেষ্টিগেশন চথরি' হায়বা লীলা উৎখি। লীলা অসিগী অইবা এ তেমটৌ অমদি তাকপী-তম্বীখিবনা ৱাই সোমিতানি।

লীলাসিগী শন্নপ্পা ৱারীদি ঙসিগী খুন্নাই অসিদা ময়াই কাবা চীঙ্গাক দ্রগ মখল কয়া কয়া লল্লোন্দুনা শেঙ্গাও পায়নরি। শেলগীতা খন্দুনা তুংগী খুন্নাই অসিগী য়ূম্বীরেল ওইরক্কদবা কয়াগী পূন্সি মাঙহল্লি। মরাল লৈজদ্রবী নুপীজা কয়াবুসু ঙাইহাক্কী ওইনা মশাগীতা খনবদগী লৈখা তানা চিংথবীরি। অসিগুম্বা তমথীনা মাঙহন্নবা শীল্লিবা মীওইশিংবু মশামক্কী মপুরোইবা অমদি মকুবোক ওইরবসু মীওইবা খুন্নাইসিদগী মুখৎখিবনা হেন্না ফৈ খন্দুনা হূপীজদুনা মপূন্সি লোইশিনখি। থৌদোকসিগী মতাংদা অচুম্বরা অরানবরা হায়না থিজিনবনি।

লীলাসিদা শক্তম লাংখিবশিংদি নুপা কাঙলুপ্তা বিরেনা বাবু- এস ঐচ লনধোনি, পিশক-এল মনিহনবী, সুকুমার-ৱাই জেক্সন, রোমী-সী ঐচ লেম্বা, রঘুমনি-এ নাওবী, খুরা মুনান-টি ঐচ মংলেম্বী, কন্সটেবল অমা-আই মোধুবালা অমদি হিরাচন্দ্র-এল গয়া হায়রিবশিং অসিনি। নুপী কাঙলুপ্তা লৈমা-ৱাই সোমিতা, মেধা-পি পোদাসনা, কবিতা-এল রোসনি অমদি ডাক্তর অমগী শক্তমদা এ অঞ্জোনানি। লীলা অসিগী বেকগ্রাউন্দ সিঙ্গরশিংদি অঞ্জু মালোম অমদি পি জেরিনানি।

দিমেন্সিয়া নাহল্লক্তনবা হোৎনবদা

লৌশিং পুক্কে

য়ুমগী কুপ্লোম শুবনা চাওনা মতেং পাংবা ঙম্মী হায়বসি নীংশিংগদবনি

দিমেন্সিয়া হায়বসি চহী খুদিংগী মালেমগী মফম শীনবা থুংবদা লৈরিবা অহল ওইরবা মীওই মিল্লিয়ন কয়াদা দাইগ্লোজ তৌরিবা ক্রোনিক মেন্টল হেল্থ কন্দিসন অমনি। নীংশিংবা, ৱাখল খনবা অমদি সোসল এবিলিটিনচিংবদা শোকহনবা সিম্পটমশিংগী কাঙলুপ অমবু মশক তাকপদা শীজিন্নরিবা দিমেন্সিয়া হায়রিবা অমব্রেলা টর্ম অসিনা মীওই অমগী নুংতিগী পুন্সিদা য়াম্না শাথিবা মওংদা অকায়বা পীবা ঙমই। মসিগী কন্দিসন অসি দিভেলপ তৌরক্কদবদু লেপহনবা ঙম্বা পাম্বে অমত্তা লৈতে, অমদি মসি লায়েংবসু ঙমদে। লায়না অসি নারক্লবা মতমদা তৌবা য়াবা হায়ববু হীদাক-লাংথকশিং অমসুং থেরাপিশিংগী মতেংগা লোয়ননা মেনেজ তৌবা অসিখক্তংনি।

অদুমওইনমক, নহা ওইরিঙৈ মতমদগী হৌনা চেকশিন থৌরাং মচা মচা লৌখৎতুনা লায়না অসি নারক্লবগী রিস্ক অদু হন্থহন্নবগী পাম্বে অমদি লৈতবা নত্তে, অসিগুম্বা চেকশিন থৌরাংশিং অদুগী মনুংদা ফিজিকেল্লি এক্টিভ ওইনা লৈবা হায়বা অসিসু অমনি। ষ্টদিশিংনা তাক্লি মদুদি, য়ূমগী থবক-ইনখাঙশিং (কুপ্লোমশিং) পাঙথোকপা য়াওনা এক্টিভ ওইনা লৈবা অসিনা হয়েং তুংদা দিমেন্সিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহনবা ঙমই।

ষ্টদি অমগী মতুংইন্না, শেংদোক-শেংজিন তৌবা অমদি গার্দেনিংগুম্বা ইচম চম্বা কুপ্লোমশিংনা দিমেন্সিয়াগী রিস্ক হন্থহনবা ঙমই অমদি মসি চাং নাইনা তৌরবদি দিমেন্সিয়া নারক্লবসু মেনেজ তৌবা ঙমই হায়রি। অকক্লবা য়ূমগী থবক-ইনখাঙ কুপ্লোমশিংদা মায় ওনশিন্দুনা লৈবনা ব্রেনগী ভোল্যুম হেনগৎহনবদা মতেং পাংই। য়াম্না নুংঙাইবা ৱাফম অমনা, অকনবা ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবা মীওইশিংগা য়েংনবদা য়ূমগী কুপ্লোমশিং তৌবা মীওইশিংনা ব্রেনগী ভোল্যুম হেল্লি। ন্যুরোলোজি জর্নেলদা পব্লিস তৌরকখিবা ষ্টদি অমনা অকক্লবা য়ূমগী কুপ্লোমশিং তৌবনা দিমেন্সিয়ানা নারিবা মীওইশিংদা কান্নবা ফংই হায়না পল্লি। অদুগুম্বা কুপ্লোমশিং অদুগী মরমদা মখাদা পীরি।

শেংদোক-শেংজিন তৌবা : শিৎপা-শেংবা তৌবা অমসুং ঐখোয়গী মেন্টল হেল্থ অনী অসিগী মরক্তা য়াম্না অকনবা মরী অমা লৈনৈ। ইমুংগী অমদি অকোয়বগী পোৎ-চৈশিং মফম চানা থম্বনা ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি, অমসুং দিপ্রেসিভ সিম্পটমশিং হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই। শেংদোক-শেংজিন তৌবা হায়বসি ৱাখল চঙবা পোৎনি, মসিনা ব্রেনদা এন্দোর্ফিনশিং থাদোক্তুনা অৱাবা অমদি চৈনাগুম্বা অদুবু কাউথোকহন্দুনা পোজিটিভ ওইবা ইথিল অমা ফাওহল্লি। মসিনা কন্সেন্সে ট্রসন ফগৎহনবদসু মতেং পাংই অমদি মুদসু নুংঙাইহল্লি, হায়রিবশিং অসি দিমেন্সিয়াগা মরী লৈনবা হীরম ঙাক্তনি।

পোৎ-চৈশিং নীংথিনা লোইশিন-খমজিনবা : ষ্টদিশিংনা উৎলি মদুদি, ইশাগী লৈফম ইচাই চাইদুনা মথোঙ মরম খঙদনা থম্বনা দিপ্রেসনগী সিম্পটমশিং ফিভম শোকচিনহল্লি। মসিদা নত্তনা, মদুনা ফোকস তৌবগী চাং হন্থহল্লি অমদি কনফুজন অমসুং টেন্সন লৈহল্লি। ইশাগী অকোয়বা অদু নীংথিনা লোইশিন্দুনা পোৎচৈশিং মফম চানা-চানা থম্বনা সেল্ফ-কন্ট্রোলগী ৱাখল্লোন অমা ফাওহল্লি অমদি ষ্ট্রেস লেভেলসু হন্থহল্লি। দিমেন্সিয়ানা নারিবা মীওইশিংগী ওইনা পোৎচৈশিং মফম চানা-চানা থম্বনা মুদ স্কিং তৌবগী ইপিসোদশিং হন্থহল্লি অমদি কন্সেন্ট্রেট তৌবদা মতেং পাংবা ঙমই হায়বসি ঐখোয়না কৈদৌনুংদা কাউরোইদবনি।

থোংবা-থাকপা: থোংবা থাকপা হায়বসি য়ূমগী কুপ্লোম অমা ওইবা খক্তং নত্তে, মসি ঐখোয়গী ব্রেনবু মশা ফনা থম্বদা মতেং পাংবা ব্রেন-ষ্টিম্যুলেটিং এক্টিভিটি অমনি। মসিগী এক্টিভিটি অসিনা ব্রেনগী ফ্রন্টেল লোবশিংগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি অমদি মসিগা মরী লৈনবা ফক্কসন খুদিংমক ফগৎহল্লি। মনা-মশিংশিং অমদি মরু-মরাঙশিংবু মশক খঙবা হায়বসিনা সেন্সরি এক্যুটি অমদি মেমোরি ফগৎহনবা ঙমই। খ্বাইদগী মরু ওইনা থোংবা থাকপগী কাঙলোন, মথং-মনাউ অমসুং মচলশিংদা পুক্লীং চঙবা অদুনা ব্রেন ফক্কসনিংবু ওপটিমাইজ তৌবগা লোয়ননা পুক্লীং চঙবা ঙম্বগী পাঙ্গলসু ফগৎহল্লি।

গার্দেনিং: মহৌশাগা লোয়নদুনা মতম লেনবা হায়বসিনা পুক্লীং-ৱাখল, হকচাং অমদি থৱায়বু নৌথোকহল্লি (নহা ওইথোকহল্লি)। গার্দেনিং তৌবনা ইশাবু অতোপ্পশিংগা শম্নহনবদা মতেং পাংই অমদি ষ্ট্রেস লেভেল হন্থহল্লি। মসিনা মেন্টল ৱেল-বিইং ফগৎহনবগা লোয়ননা অতোপ্পা মীওইশিংগা অফবা মরী অমা শাগৎপদা মতেং পাংই। মসিদা নত্তনা নুংশা মঙালদা মতম খরা লৈবা হায়বসিনসু মুদ নুংঙাইহল্লি অমদি ৱাখল-পুক্লীং ইংথবগী নুংঙাইরবা ইথিল অমসু ফাওহল্লি। মসিগী মথক্তা গার্দেনিং তৌবনা য়ূমগী অকোয়বা লু-নান্না লৈহনবদসু চাওনা মতেং পাংই অমদি য়ূমদা লাকপা মীওইশিংগী ৱাখল নুংঙাইহনবসু ঙম্মী।

অকনবা য়ূমগী থবকশিং: ৱাই-রম তৈবা, কোল-লীক ফেংবা অমদি ফিশু-ফিচাম্বনচিংবা য়াওনা য়ূমগী অকনবা থবকশিংনসু ঐখোয়গী মেন্টল হেল্থতা পোজিটিভ ওইবা ইম্পেক্ট অমা পী। মসিনা দিপ্রেসনগী সিম্পটমশিং হন্থহনবদা মতেং পাংই। দিপ্রেসন হায়বসি দিমেন্সিয়া নারকপগা মরী লৈনবা কন্দিসন অমনি। মসিনা মুদ ফগাৎহনবগা লোয়ননা অপেনবা পোকপগী ইথিল অমসু ফাওহল্লি। অদুমওইনমক, হকচাং তাং (জোইন্ট)গা মরী লৈনবা অনাবশিং লৈবা মীওইশিংগী ওইনদি অকনবা থবকশিং তৌরোইদবনি, মরমদি মদুনা শরু তেকপগী খুদোংচাদবা থোকহল্লকপা য়াই।

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

পুৱারীদা ঙসি

য়াওৱৈশাঙ থাগৌ

১। কুমজা ২০০৯দা, য়ুনিয়ন মিনিষ্টর ফোর হ্যুমেন রিসোর্স, কপিল সিবলনা ক্লাস টেনগী চাংয়েং পাঙথোকপগী মহুত্তা ইন্টর্নেল এসেসমেন্ট তৌরগা মখা তমথহন্নবা থৌরাং তৌরগনি হায়না লাউথোকখিবগা লোয়ননা, ষ্টেট খুদীংমক্তা লৈরিবা বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেশনশিং অসিসু ইন্দিয়া পুম্নমক্কী ওইবা সেন্ট্রেল বোর্দ অমখক্তংনা মহুৎ শীল্লগনি হায়নসু খঙহনখি।

২। কুমজা ১৯৩৯দা, খা-নোংপোক এসিয়াগী সিয়াম হায়না খঙনবা লৈবাক অসিগী মিং অসি থাইলেন্দ ওনখি। (কুমজা ১৯৪৫দা হান্নগী সিয়াম হায়বা মিং অসিদা অমুক হঞ্জিনখি, অদুবু কুমজা ১৯৪৯দগী অমুক হন্না থাইলেন্দদা হঞ্জিনখি।)

৩। কুমজা ১৯৪৮দা, কম্যুনিষ্টকী লাম্মীশিংনা ব্রেষ্ট জর্মনি অমসুং ব্রেষ্ট বর্লিন অনীগী মরক্তা লৈবা কংফাল অমদি ঈশিংগী লম্বী পূম্ন মক থিংজিন্দুনা থমখিবদগী নোংচুপলোমগী খোঙবুশিংনা 'বর্লিন এয়রলিফ্ট' হায়বসি থৌরাং তৌদুনা নোংথক্তা মী অমসুং পোৎ-চৈ হোন্দোক-হোঞ্জিন তৌখি।

৪। কুমজা ১৯৯২দা, য়ু এসকী সুপ্রীম কোর্টনা ভোট মশীং ৫-৪দা লৌখিবা ৱারেপ অমনা চহী ৩০ চুপ্পা চৎনরক্লবা প্রেজুয়েশন সেরিমোনি অমা পাঙথোকপদা পব্লিক স্কুলশিংদা ওফিসল ওইনা লাইশোন-তীনশোন তৌবা য়াহন্দবগী অথিংবা অসিবু অমুক্তা হেন্না চেৎশিনহনখি।

৫। কুমজা ২০১৮দা, সাউদি অরাবিয়ানা মালেমগী মনুংদা নুপীনা গাড়ী থৌবা থিংবা অমত্তা ঙায়রবা লৈবাক অমা ওইনা লৈরম্বদগী হায়রিবা অথিংবা অসি লৌথোকখিবগা লোয়ননা লৈবাক অসিগী নুপীশিংনা ইহান হানবা ওইনা গাড়ী থৌবা হৌখি।

৬। কুমজা ১৯৫৩ ম, ৱেস্ত্রমী থেঙৱিন্নে হেঁটমাগী হুয়েম ল্যাৱে মৈথা ঙ্গঁৎ ঙ্গমৎ থেমগ্য ৩৪ঙ্গথ তৌৎ থেম থেঁচ তৌথমৎমাগী ৱৈঙথৎ থেঙমৎ থেগী ঙ্গঁঙ্গমৎমাগ থেঁচ তৌগাগী ল্যাৱেগৌম থেঙৱৈ মৈথা ঙ্গঁৎ ঙ্গঁৎমৎ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৪। ০৬। ২০২৫ ইং, লৈবাকপোকপা;
ইঙাগী ২৯নি পানবা।

মেষ: য়েৎনবা, অখঙ-অহৈ শাবা অমদি খূৎ চাউবনা চাদিং হেনবা অমদি কায়নবা নংবা য়াই। খল্লুদবা কান্নবদি ফংজবা, মীয়াম্না পাম্নবদি লৈ।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/কিসমিস

বৃষ: লাইবক থোইনা ফবা, খূৎচাও থানা ওইজবা তানবা য়াগদবা নুমিৎনি। মীতোপ্তা থাজবা থম্লবা, নাইতোম ৱারেপ লৌরবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংগী- মরী হান্নগুম ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: নাপলনা কোক শাহনগনি, চরাংনবনা চাদিং হেনগনি, পোরম শীন্দোকপা হৈবা ৱাৎকনি। থৌনাদি হন্দবা ফগনি, কিদবনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংগী- ওইজবতা খন্দবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: নকম্বিনা নরল মাঙহঞ্জবা য়াই, ফিংগনু। অফা-অপুন অমদি য়েৎনরকপা য়াবদৈ চেকশিল্লু। হকচাংদি খিঙবা, শেন্দোং য়াম্না ফংজবদি লৈ।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: নীংবদুমক পাঙবা ঙমজগনি, অফবা ওইরবদি কনাসু ঙায়দনা পাঙহৌরো। মীয়াম্নসু পাম্মী, তেংবাঙনিংই। মী ফত্তবদৈ চেকশিন্দবা তৌগনু।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা লুনা খল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: খূৎলোইনা অমদি মীকোক থোংনা থৌ পাঙগনি চিংনগনু। য়েক্লবা লৈতবা, মীপুম খুদিংনা য়াবা নুমিৎনি। চরাংনবনা মাঙ থারবদি ফরোই।
লৈশা পাখংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

তুলা: য়েৎনরম্বা ফরনি, অফা-অপুনসু কোকচগনি, থৌনা ফুদোকপনা শেল থুমনচিংবা কান্নবা য়াম্না ফংগনি। অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি।
লৈশা পাখংগী- নশাগীতা খল্লবদি ফররোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

বৃশ্চিক: খ্বাইদগী হেন্না লাইবক ফগনি, নথক থোংবনসু য়াম্না চানবীগনি, শেন্দোং চাউগনি। থিজিনবা কন্দ্রবা, ৱাঙাং চেকশিন্দ্রবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংবগী নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

ধনু: থাজদনা নীংবা থুংবতা নত্তনা পাউসু নুংঙাইবা তাজগনি। নীংবদুমক নোল্লক্লা পাঙবদা মায়থিবা লৈররোই। ৱানোম-থৌনোমদি য়াথিরোই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: নীংহন্নগনু, মায় পাক্কদবা নকশিল্লক্লে, খুদক্তা ৱা তুপথোকপা অকায়বা লৈরোই। মরুপ-মপাংদা কা হেন্না থাজবদি নুংশাদুম থিগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: অচুম-অরান য়েংলগা থৌ পাঙবা ফগনি। নশাদা ঙাং-শকপা অমদি পোরম শীন্দোকপা হৈবগী নতিক-নয়াই য়াম্না লৈ, শীজিন্নবা মতাং চারে।
লৈশা পাখংগী- ঈকায় খুম্নবীগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: ঙসিসু খূৎচাও থানা ওইজবা তানবা য়াগনি, নীংবদুমক পাঙনবা হোৎনৌ। মীৱা থাজবা, অফা-অপুনগী থবক্তা থৱায় য়াওরুনু, মাঙজগনি।
লৈশা পাখংগী- লাইবক য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

থেমথৈ ইথেমথৈথাগী

চমইন, চুপ ১৯ (থঁৎ থেপ থেগ):

হুয়েগ্লগী ঙ্গথেংঙথ থেহ্নগী ইরিমগী চেমগ হুয়ি ৱাহ ঙ্গইঙ্গমথৈ-ঙ্গথেমথৈগে থেমগ্নঁৎঙ্গথ্রগী থেংমগ্রথ্রগী থেংমগ্রথ্রগী ঙ্গথেমগ্রথ্রগী ঙ্গথেমগ্রথ্রগী ঙ্গথে