থম্মোয় পাউজম | হুইয়েন ইন্দু

পাকিস্তানগী শেল-থুমগী ৱাথোক অমসুং পি ও কে

বৃটিশ-রুল্লরশিংনা লল্লোন-ইতিক-তৌবা-মী ওইনা লাক্লগা, নিংথৌ পানবা লৈপাক মচা মচা ওইনা মচোই-মচোই, লীংজেল মান্নদবা ভারতবর্ষ অমা ওইনা লৈরম্মদুগী খুদোংচাবা লৌদুনা মথং-মথং খুদুম চনশিনখিদুনা 'বৃটিশ-ইন্দিয়া' হায়না খঙনবা 'দোমিনিয়ন-স্তেত' অমা লীংলকখিবই ৱারীদুদি অঙাংদগী নহা অহল ফাওবা কনাসু খঙদবা লৈরম্লরোই। মীখা পোনবা লৈপাক অমা ওইনা মতম শাংনা অনম-অহা চুদুনা লৈরম্মদগী ঈ-নাই তানবা, নাকপাক নাকপাক লেপ্পদুনা শোক্লবা নীংতম-লান অমা শোক্লদুনা, মীয়াম হুপ্পা হৌবা অন্দোলন (ঈহৌ) অমা মতম শাংনা হৌরকপগা, অনীশুবা মালেমগী লাঞ্চাও মায়োক্লরুবদগী হীকথরবা বৃটিশ লৈঙাক্না 'ইন্দিয়ন'শিংবু মদোম-মরোমদোম-লৈঙাকচহনবনা ইন্দিয়ননিংগীসু বৃটিশশিংগীসু অনীমক্কী য়াইফবা ওইনি খনবদগী 'ইন্দিয়া'বু নীংতম-লৈপাক অমা ওইহল্লমখি। 'ইন্দিয়া' কৌবা নীংতম্বা লৈপাক অমখক নত্তবা 'পাকিস্তান' কৌবা মুসলমাননিংতৌ ওইবা 'মুস্লিম-নেসন' অমগা। মুসলমানশিংতৌ ওইবা লৈপাক্লসু 'নোংপোক-পাকিস্তান' (বেঙ্গলী লোনবা মুসলমান) অমসুং 'নোংচুপ-পাকিস্তান' (উর্দু লোনবা মুসলমান)! নোংপোক-পাকিস্তান'না 'বাংলা-দেশ' কন্না ওইরকখিবা... শাংলবা ৱারী অমনি, ৱারেংসিদা কোনশিঞ্জরোই। ইন্দিয়াগী হৌগ্রবা ৱারী নীংশিংবদা পাকিস্তান কাউথোক্লন্না য়াদবনি। জিওগ্রাফিকেল বাউন্দরি লাল্ছেল্লকপা, ইমোসনেল বাউন্দরি লানঙমদুনা অউ-অউ হাংনখিবদু, বৃটিশকী অরোইবা ভাইসরোই 'লোর্দ মাউন্তবেতন'না হাগ্না উখিবরা? মহাক্কী মরম্নাই-দহৈরিদা ইরমখিবা ৱারোল অমা, ১৯৭৫দা ফোঙবা লাইরিক অমদা ফোঙলকখিবা... 'ঐনা ভারতপু নুংশি, মরম অদুনা, ঐনা ভারতপু নীংতম্বা লৈপাক ওইহল্লিদে'... মরমদি মখোয়না অসিগুম্বা লমসিংবু নীংথিনা ঙাকপা হৈখিরোই'...।নুংশিরিবরা? উশিংত্রিবরা? অমদি ওইরে। অদুবু, ৱাফননরনি কনাগা? মাউন্তবেতনবু মোংফমনুংদই কৌথোক্লবরা?

মচোই-মচোই, মনীং-তম্না লৈজরনি খঞ্জনম্বা নিংথৌ পানবা লৈপাক খরনা মরম্নাই ৱারেপ লৌবা তারকখি- 'ইন্দিয়ন য়ুনিয়নগী শরুক অমা ওইগদ্রা নত্রগা, ওইরোইদ্রা'? ইন্দিয়াদা তীনগনি-ৱারেপ লৌখিবা নিংথৌশিংগী মরক্তা অনীখক্তনি, ঙসি ৱাথোক ওইরিবা-জম্মু অমসুং কাশ্মিরগী 'রাজা হরী সিংহ' অমদি মণিপুরগী 'মহারাজ বোধচন্দ্র সিংহ'। মণিপুর'বু ভারতা তীনশিনহন্নবা ইনখিবা য়ান-চে (মণিপুর মর্জর এগ্রীমেন্ট) অদু 'আইনগী থোঙদা চৎনবা য়াবা 'লিগেল দোকুমেন্ত ওইফম থোক্তে' – এক্সপর্টশিংনা হায়রবসু মদুগীদমক পোলিটিকেল বেত্তল অমা থেংনবীনবা মতিং লৈবা 'ওর্গনাইজ-বোর্দি' অমা লৈতবা অমদি শক্তি লৈবা ফোরেন কন্ত্রি অমত্তনা ৱাফম অসি য়ুনাইটেদ নেসন্স ওর্গনাইজেসনগী থাক্তা পুখত্তুনা নৈনবীবা তৌদবনা, মণিপুর-মর্জর এগ্রীমেন্ট'-লিগেল ভেলিদিতি লৈতবা দোকুমেন্ত অমনি, হান্নগী থাক্তুদা থমগদবনি হায়বা খোল্লাউ লাউবীনবা কনাসু লৈখিদে, তপ্পা তপ্পা মতমগী ঈরোয়্যংদা লুপখিগনি। অদুবু, কাশ্মিরগী 'ইন্সত্রুমেন্ত ওফ এক্সেসন' অদুগী মায়োক্তা পাকিস্তান'না, ইচম চম্না লাউবা নত্তবা, 'কাশ্মির'বু ইন্দিয়াগী নীং-তমহনগদবনি হায়বসি মখোয়গী অমত্তা ভায়রবা পোলিটিকেল-এজেন্দা অমা ওইরি ঙসিসু। 'ইন্দিয়া'বু পাকিস্তান'না মখোয়গী এনিমি-নম্বর-ৱান ওইনা লৌখিবগী মরম-'কাশ্মির'বু ইন্দিয়াগী শরুক অমনি' ক্লেম তৌবসিনা ওইরম্মদু ঙসিদি- 'বাংলা-দেশ'বু পাকিস্তানগী শেত্তোত্তুনা অনৌবা লৈপাক অমা ওইহনখিব'দুনা, অনীশুবা মরম ওইরকখিবনি। ইন্দিয়া'না মপুম-ফাবা রিপব্লিক অমা ওইরক্লিংডে মতমদুগী ইন্দো-পাক-ৱার শোক্লবগী থাক্তুদা লৈরকপ্রবনি- পি ও কে (পাকিস্তান ওক্যুপাইদ কাশ্মির) হায়বা লম-মচেৎ অমা পাকিস্তানগী ফিবান্নুংদা লৈরকপ্রবনি। পাকিস্তান'না কাশ্মির'বু মখোয়গী লমখৈ মনুংদা অমুক চনশিন্নবা হোংনবনা পোলিটিকেল এজেন্দা ওইপ্পম, ইন্দিয়াগীসু 'পি ও কে'বু ইন্দিয়ন-তেরিতোরি ওইহনবা- 'পোলিটিকেল দ্রীম' অমনি।

ৱাখলসিদা নোংমতসু খনখিদ্রবা ৱাখলশিং, হন্দক পাঙথোকখিবা ৭৪ রকশুবা রিপব্লিক-দে-সেলেব্রেসন'দু মীদিয়াগী খুথাঙদা য়েংলুইঙে, নৌহৌনবা নীংশিংলকখিবনি। পাররোই খন্না মতম কুইনা পাঙ্গ্রবা পাকিস্তানগী পাউ, ইন্টরেষ্টিং ওইবা ৱাফম খরা য়াওরমদুনা পানীংদনা পারুবনি। পাউদুগী হেদিংনি... 'মশাগী মরমদমগী য়ামখিদ্রবা মীয়ামদুফাও মপুক থন্না পীজবা ঙম্মদ্রবা পাকিস্তান'না ইন্দিয়াদগী কাশ্মিরবুদি মুন্দুনা লৌবা পাম্নি ঙসিসু'...। পাকিস্তানগী মনুং চম্না, মখোয়গী খুদুম-চম্না লৈপ্তবা কাশ্মিরগী শরুক অদু হৌজিক্কী 'বি জে পি লৈঙাক'সিনা সুপশোয় শোয়দনা লৌশিনগনি হায়বা, লুচিংবা খরনা হায়বা তাখিবদুগা- পাউ অনীদু পাখিবদুনা তানীংবসু হেনখিবনি। অফাওবা ক্রিকেতর 'ইম্রান খান'না পাকিস্তানগী প্রাইম মিনিষ্টর ওইরকখিবা হাক্তঙগী কীম্বুবা হৌরকখিবা পাকিস্তানগী ইকনমি, ঙসিদি কোল্লাপস তৌরবা য়াবগী থাক অমদা লৈরম্লে। ১৯৯০গী হৌংগলকপা মতম অদুৱাইদা ওইরম্বা ইকনমি, সিভিল-ৱার অমা থোক্লকপা য়াবগী থাক অমদা লৈরম্মদু নীংশিংলকখি। দাক্তর মনমোহন সিংহগুম্বা ইকনমিষ্ট অমা লৈরম্বা, পি ভি নরসিমহ ৱাওগী যৌনা-ফবা-রাজনিতি-ৱারেপ... ইয়্যর-নেসনেল মনিতরি ফন্দ অমদি ৱর্ল্দ-বেঙ্ক'কী কন্দিসনেল ওইবা ইকনমিক সপোর্ট অমগী মতেংনা, কাং-খোং চাইরম্লগদবা ইন্দিয়ন ইকনমি কনখিবগী ৱারীদু নীংশিংদবা ঙমখিদে। মদুনা মরু হুনখিবনি- ইন্দিয়াগী অনৌবা ইকনমিক পোলিসি। হৌজিক ওইরিবা পাকিস্তানগী ইকনমিক ক্রাইসিস'সিদগী নাম্থোক্লনা ইন্টরনেসনেল এজেন্সী অমত্তনা মীংয়েং চঙঙু য়াদবগী ৱারম অমসু য়াওরম্লবা ৱাথোক অসি অচৌবা ইস্যু অমা ওইরকপগী মরমনি। পাকিস্তানগী লুপা (করেন্সি)গী ভেল্যু অসুঙ্কী মতিক নেমথরে, অনা-লায়েংগী হীদাক-লাংথক লৈত্রবগা পান্দ্রক ওইরে, চান-থক্লবা (চেঙ-চাক-হৱাই-চেঙৱাই)গী মমল অতিয়া পক্লা ৱাংখরে, লায়রবা মীচম-মীয়াম্না লৈবা ঙম্বগী ৱাংমা লাননরে, মমল ৱাংলবসু ৱাংমা পেট্রোল পম্পশিংদা পেট্রোল অমদি দিজল থাউ লৈগে ফংজিল্লক্তরে, থাউগী ষ্টোক লোইশিল্লক্লে। সিদই হেন্না নুংনাংনিংঙাই করিনো? পাকিস্তানগী ওথোরিটিদা হেন্না নুংনাংনিংঙাই ওইরিবদি পি ও কে এরিয়াদা লৈরিবা মীয়াম্না 'ঐখোয় ইন্দিয়াদা তীঞ্জগে' হায়দুনা ফোংনা অন্দোলন হৌরকপ'সিনি। হৌখিবা চহী কুন্থ্রামুকসিদা পাকিস্তান'না পায়খখিবা, খ্বাইদই চউবা, অশোয়বা খোঙথাং অমদি- পাকিস্তানি মিলিতরি'না ইফোং ফোংনা শৌগত্তুনা, য়াম্বা শেনফম থাদদুনা কাশ্মির'দা খুৎলায় পায়বা লানহৌগী ঈৱাং শাংখখিবা, কাশ্মির'বু দিল্লীগা তৌদবা অফোংবা লানফম অমা ওস্থোক্লবা... তেরৱিষ্ট কয়া পাকিস্তান'দা ট্রেনিং পীরগা ইন্দিয়ন-পার্লিয়ামেন্ট অমসুং মুম্বাইদা এট্টেক চথখিবা থৌওংশিং অদুনি। মায় পাকখিদ্রবা মিসন অমদি এটেকশিং অদুনা, মখোয়গী ইকনমি'দা ওনশিন্দুনা এফেক্ট তৌরকপ হায়বদি মিলিতরি'না হেন্না মপাঙ্গল কনবা পোলিটিসিয়নশিংদুনা খঙখিদে। অদুগা, মসিমসু মখোয়না খঙনা-খঙনা খঙদরি মদুদি... 'ইকনমিকেল্লি এন্দ মিলিতরিলি ইন্দিয়ানা পাকিস্তানগী মপাঙ্গল কনবা হেল্লি'...।

লৌশিং পুক্কে

দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা

কিদনি মশা মউ ফনা লৈহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা থবক থৌরমশিং

হকচাং ফবনা লননি হায়বসি মালেমগী ওইনা য়ানরবা খ্বাইদগী হেন্না চুম্লবা ৱাফম অমনি। মীওইবা খুদিংমক অনা অয়েক য়াওদনা পুন্সি শাংনা নুংঙাইনা হিংবা পাম্মী। অদুবু হায়রিবশিং অসি মতম পুম্বদা মীওইবা খুদিংমক্কী মরাইবক্তা তল্লম্বদি নত্তে। মরমদি হকচাংদা নুংঙাইতবা নৎত্রগা অনা অয়েক য়াওরকপা হায়বসিদি মহৌশানি। মসিদগী ঙাকথোক্লবা ঐখোয়না চাং নাইনা হকচাং শজেল তৌদুনা অমদি অফবা চিঞ্জাক চানরি। অদুবু অনাবা হায়বসি ঐখোয়না পামদ্রগসু মীওইবগী পুন্সি লন্থীদা থেংনরগদবা পামদবা থৌদোকশিংগী মনুংদা অমা ওইরি। অমরোমদা হৌজিক্কী মতমদা ঐখোয় মীওইবদা কা হেন্না নাগনবা অমদি মীওইবগী পুন্সিবু য়াম্না তোয়না শিংনবা লায়না মখল কয়া থোরক্লি। হায়রিবা লায়নাশিং অদুগী মনুংদা কেন্সর, থম্মোয়গী ওইবা লায়না মখলশিং অমদি দাইবেটিস পনবা য়াই। মালেমগী ওইবা ৱাফম থাদোক্লগা লমদম অসিদসু দাইবেটিসনা নাবা মীওইশিংগী মশিং হেনগৎলক্লি। হায়রিবা লায়না মখল অসিদা মালেমগী ওইনা চহী খুদিংগী য়ামদ্রবদা মীওই ১.৫ মিলিয়নদগী তাদনা শিহল্লি। ইন্দিয়াগী ওইনসু হৌখিবা কুমজা ২০১৯ দা দাইবেটিসনা মরম ওইরগা মীওই লাক্ষ ২ হেন্না শিহনখি। মরম অদুনা মসিদগী ঐখোয়না য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদা অতোপ্পা লায়নাশিং নাহল্লক্লবগী চাংসু য়াম্না ৱাংই। মরুওইনা দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা য়াম্না চেকশিনগদবা অমা হায়রগদি ঐখোয়গী কিদনি মপাঙ্গল ফনা থম্নবা হোৎনবা অসিনি। ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা ওর্গানশিংগী মনুংদা কিদনি অসি য়াম্না সেন্সিটিব ওইবা ওর্গান মখল অমনি। দাইবেটিসনা মরম ওইরগা ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা ব্লদ সুগরগী লেভেল অসি ৱাংখৎলকপা মতমদা কিদনিদা য়াওরিবা ব্লদ ভেসেলশিং অমদি নেফ্রোনশিং মপাঙ্গল শোন্থহল্লকই। মসিনা মরম ওইরগা কিদনিনা তৌফম থোকপা মশাগী মথৌ তৌবা ঙম্লক্তে। কিদনিনা মথৌ ফজনা তৌবা ঙম্লক্তবা হায়বসি কিদনি ফেল ওইবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবনি। কিদনি ফেল ওইরবদি কিদনিনা হান্না তৌরম্বা হকচাংদগী হূ চেনবা মচলশিং লৌথোকপা অমদি অহেনবা হকচাংগী মহী লৌথোকপগী থবক তৌবা ঙম্লরোই। ফিভম অসি লাকপা মতমদা দাইবেটিস নারবা মীওই অদুগী মপাঙ্গল য়াম্না থুনা শোন্থরকপা অমদি শিহন্নবগী অচৌবা মরম অমা ওইরকই। মরম অদুনা দাইবেটিস নারবা মীওই অমনা কিদনি মশা মউ ফনা লৈহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা থবক খরগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি।

১) দাইবেটিস নারবা মীওই অমনা কিদনিগী মপাঙ্গল ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা ব্লদ সুগর লেভেল য়াম্না তোইনা চেক তৌবা মথৌ তাই। ডাক্তরশিংগা তানদুনা ব্লদ সুগর লেভেল কন্ট্রোল তৌদুনা থম্নবা হোৎনগদবনি অমদি চাবা থকপা মতমদসু য়াম্না চেকশিনগদবনি। এক্সরসাইজ তৌবা মতমদসু অখঙ অহৈশিংগা তান্নরগা তৌনবা হোৎনগদবনি। য়ুমদা লৈনা লৈনা হকচাংগী ব্লদ সুগর টেষ্ট তৌবা য়াবা খুৎলায়শিং থমগদবনি। অমদি চাং নাইনা চেক তৌগদবনি।

২) ঐখোয়না ব্লদ সুগরগী লেভেল চাং নাইনা চেক তৌবা অদুগুম্না ব্লদ প্রেসরসু চাং নাইনা চেক তৌগদবনি। মরমদি হায় ব্লদ প্রেসরনা কিদনিবু মাঙহন তাকহনবা ঙম্মী। ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিংনা ডোক্টরগা তানদুনা মখোয়গী লাইফ ষ্টাইল হোংদোক্লবা হোৎনগদবনি। য়ুনাইটেদ ষ্টেটস সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সনগী মতুংইন্না দাইবেটিক পেসেন্ট অমনা মখোয়গী ব্লদ প্রেসর অদু ১৪০/৯০ এম এম/ঐচ জি দগী হেলহন্দনবা হোৎনগদবনি। নৎত্রগা ঐখোয়না তানরিবা ডোক্টর অদুগী পাউতাক মতুংইন্না বি পি কন্ট্রোল তৌগদবনি। মসিগী মথক্তা দাইবেটিক পেসেন্ট অমনা সুগরদগী লাপথোকপখক্তা নত্তনা সোসিদয়মগী চাং হন্থনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাগদবনি নৎত্রগা থুম য়াম্না চাবগী হৈনবগী থাদোক্কদবনি।

৩) দাইবেটিক পেসেন্ট অমনা য়ারিবমখৈ অলকোহোল অমদি তোবেকোগী পোৎলমশিংদগী য়ারিবমখৈ লাপথোক্লবা লৈগদবনি। মরমদি হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি কিদনিদা চাওনা অমাঙ অতা থোকহনবা ঙম্বা ঙাক্তনি। অলকোহোল কা হেন্না শিজিন্নরবদি কিদনি ফেল ওইবগী চাং য়াম্না ৱাংই হায়বসি ঐখোয়না মতম পুম্বদা কাউরোইদবনি হায়রি।

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

ষ্টেটকী থাক্তা অঙ্ক অমসুং মীতৈ ময়েক চাংদম্নবগী মনা-মথুম নেপ্রা কম্পেনি অৱাং লৈকায়গী মীপুনশঙদা খাঙবোক এ সীগী এম এল এ সুর্য্যকুমারনা খুৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ৩১ (ঐচ এন এস) : মঙাল ইন্সটিট্যুট ওফ হ্যুমেন রিছোর্সেস চরাংপাৎ থৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা শীল্লগা পাঙথোকখিবা অহুম্লকশুবা ষ্টেটকী থাক্কী ওইবা অঙ্ক অমসুং মীতৈ ময়েক চাংদম্নবগী মকোক মথং তারকখ্রবা মহৈরোয়শিংদা মনা-মথুম য়েন্থোকপগী থৌরম অমা নেপ্রা কম্পেনি অৱাং লৈকায়গী মীপুনশঙদা চীংলেম্না পাঙথোকখ্রে।

মনা য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা খাঙবোক এসেম্ব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ ওক্রম সুর্য্যকুমারনা অথোইবা মীথুং, সোসল ৱার্কর কৈশাম রোবিতানা থৌরম মপু লোয়ননা সোসল ৱার্কর খোইরোম সনাখোম্বা, মণিপুর গভর্ণমেন্টকী রুরেল এঞ্জিনিয়রিং দিপার্টমেন্টকী এগজিক্যুটিভ এঞ্জিনিয়র এস শরতচন্দ্র, থৌবাল কোলেজগী থবক্তগী পোত্থারবা এসোসিয়েট প্রোফেসর ডা. খারিবম মৈনোদাস, গভর্ণমেন্ট চিলদ্রেন হোম ফোর বোইস চরাংপাৎকী সুপরিন্টেন্দেন্ট লৌরেম্বম হেমোলাতা, সোসল ৱার্কর থিয়াম তোম্বা, স্পেসল কন্ট্রেক্টর লাইতোঞ্জম জর্মা, সোসল ৱার্কর থৌনাওজম নুরা, সোসল ৱার্কর নান্দেবম অচৌবা অমসুং এম আই ঐচ আরগী সেক্রেটরি নহাকপম দোলেন লুৱাংনা অখন্নবা লেংবীরকপশিং ওইনা শরুক য়াখি।

মঙাল ইন্সটিট্যুট ওফ হ্যুমেন রিছোর্সেস চরাংপাৎ থৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা শীল্লগা পাঙথোকখিবা অহুম্লকশুবা ষ্টেটকী থাক্তা অঙ্ক অমসুং মীতৈ ময়েক চাংদম্নবগী থৌরমদা মকোক মথং তারকখ্রবা মহৈরোয়শিংদা মনা-মথুম য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা খাঙবোক এ সীগী এম এল এ ওক্রম সুর্য্যকুমারনা ফোঙদোকখিবদা, মঙাল ইন্সটিট্যুট ওফ হ্যুমেন রিছোর্সেস চরাংপাৎ থৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা পাঙথোক্লিবা মহৈরোয়শিংগী ওইবা অঙ্ক অমসুং মীতৈ ময়েক চাংদম্নবগী থৌরম অসিনা মায়কৈ অসোমগী মহৈরোয়শিংদা হেন্না হোৎনহন্নিংবগী ইথিল শোয়দনা পীরগনি। অঙ্ক অমদি মীতৈ ময়েক্কী চাংদম্নবা অসিদা মায় পাক্লবা মহৈরোয়শিংনা তুংদা লমদম অসিগী অচঙবা মীওই অমমম ওইরক্তুনা খুন্নাইগী অফবা থবক কয়া তৌরকপা ওইরসনু। লোয়ননা লমদম অসিদা অফবা খুন্নাই অমা পুরক্লুবগীদমক তাকপী-তন্বীরিবা ওজাশিংনা মহৈরোয়শিংবু য়াম্না নীংথিনা লাইরিক খক্তা নত্তনা মখোয়দা থৌগল্লোন অমদি থকশি-খাশিগা লোয়ননা লাইরিক তম্বগী ৱাহন্থোক অদু মখোয়দা তাকপী-তন্বীয়ু। মদুনা অফবা সিটিজন অমমম ওইবা ঙমগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

হৌজিক ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা লৈবাক শিনবা থুংনা নেসনল এদ্যুকেসন পোলিসী ২০২০গী মখাদা শেম্লিবা সিলেবস অসি ভোকেসনেল সবজেক্টশিংদনা হেন্না য়ুম্ফম ওইরগা হেন্না অফবা, থবক্তা চিলহাও থিদবা মীওইশিং পুথোক্ল বগী পান্দম ওইরি। মসিনা ঐখোয়গী লৈবাক অসিদা হৌজিক হৌজিক থেংনরিবা থবক ফংদবগী অচৌবা প্রোব্লেমশিং অসি কোকহনবা ঙম্বদা নত্তনা মশা-মশাগী হিংনবগী লন্থী অমমম শোয়দনা পীবা ঙমগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা মঙাল ইন্সটিট্যুট ওফ হ্যুমেন রিছোর্সেসকী সেক্রেটরি নহাকপম দোলেননা চাংদম্নবা অসি পাঙথোকপগী নুংগী ওইবা মরম পল্লদুনা হায়খি, মহৈরোয়শিংদা লৈরিবা হৈ-শিংবা অদু উৎথোকচনবগী তাঞ্জা পীবগা লোয়ননা মখোয়দা কম্পিটিসনগী ৱাখল্লোন লৈহন্দুনা হয়েং তুংদা থেংনরক্কদৌরিবা চাংদম্নবা কয়াদা অকি-অখঙ লৈতনা মায় পাক্লা পাঙথোকপা ঙম্নবগীদমক অসিগুম্বা চাংদম্নবগী থৌরম অসি পাঙথোকপনি হায়খি।

নীংশিংবা য়াবদি, ক্লাস ৱানদগী টুয়েল্ব ফাওবগী থাক্কী মহৈরোয়শিংগী ওইনা মঙাল ইন্সটিট্যুট ওফ হ্যুমেন রিছোর্সেসনা অঙ্ক অমসুং মীতৈ ময়েক চাংদম্নবগী থৌরম পাঙথোকখিবনি। মখা তানসু অসিগুম্বা থৌরম অসি পাঙথোকখিগনি হায়রি।

কন্দেম তৌরক্লি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ৩১ (ঐচ এন এস) : চৎলিবা থা অসিগী ২৫দা উখ্রুলদা বোম পোকখায়হন্দুনা মী শিবা য়াবা থৌদোক থোকহন্দুনা নুপী অমা অরুবা ফীভমদা শোকহনখিবগী থৌওং অদু অকনবা মওংদা য়ানিংদে হায়না নাগা ৱিমেন্স য়ুনিয়ন (এন দব্লিয়ু য়ু)গী প্রসিদেন্ট অশা ৰুংনমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

অসিগুম্বা টেররিজম অমদি মীওইবগী মীনুংশি য়াওদবা থবক তৌদুনা মীচম মীয়াম্বু অৱাবা পীবীগনু। মসিনা মরম ওইরগা চম্না হিংজরিবা মীওইশিংদা অৱা-চৈথেং পীবদা নত্তনা অকি-অখঙসু লৈহনবদা নত্তনা লমদম অসিদা লৈরিবা ঈং-তপ্পা পামজবা মীওইশিংদা অচৌবা চৈথেং অমা পীবা হায়বদু ওইরে। অসিগুম্বা মীওইবগী শাজৎ নত্তবা অকি-অখঙ পীবগী থবক অসি মখা তানা তৌবীগনু। মরমদি জন্যুৱারী ২৫দা থোকখিবা বোম পোকখায়বগী থৌদোক অদুদা শোক্লবী নুপী অদু হৌজিক হৌজিকসু লায়কন্নদুনা লৈরি। মরম অদুনা অসিগুম্বা থৌওং অসি মখা তানা তৌবীগনু হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১। ০২। ২০২৩ ইং, য়ুমশকৈশা, নুংথিল পুং ২.০৩ ফাওবা ফাইরেলগী ১১ নি পাল্লি, মতুং ১২ নি পাল্লনি।

মেষ: লৌশিংদি চাওই অদুবু ফুদোকপদি ৱাগনি, য়েৎলম্বদি কোক্কনি, য়েৎনবদসু মায়থিবা পীবিনবা লৈরোই। অথেংবদনা হেন্না মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীতোপ্পা য়েংথি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: নুংথিল ফাওবা ৱাখল থোক্কনি, ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি, পাঙনিংবা থবক লায়না পাঙগনি। মরুপ থাজবদি ঙসিসু লুই, নাপলনা তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক থোইনা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: নুমিৎয়ুংবা ফাওবা অরুবা থবক পাঙবা চেকশিল্লু-য়ারগদি নচা-ননাই নত্তনা কনামত্তা লোয়নগনু। নুংথিলদদি শাফরনি, শেন্দোং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাইখো-অনম তানগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: নুংথিল পুং ২ ফাওবা কান্নজৌ হায়বা লৈ-অফবা থবক পাঙহৌরো। য়েৎনবা/অফা-অপুন্নবা খরা লৈরসু মীংচৎ ফংগনি, লন চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: নথক থোংবগা লান্না খন্নবা, মীতোপ্না লান্না পাউথোকপিগনি-নমিৎ ননা শীংউ। লাইবক ফবনা নীংবা মপা চাবা, শেল ফংবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনসু খরদি ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

কন্যা: নুংথিলদা মীপায়রম্বা কোকচরনি, খুৎচাও থাবা য়াগনি, থৌনা হনগনু। নোল্লুকপা হৈত্রদি, ঈৱাং পুরদি নচা-ননাই/মীয়ামগা কায়ননি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

তুলা: য়াম্না হৈ-শিংনা থৌপাঙবা ঙমগনি, নথক থোংবনসু চাল্লি-চিংননিংঙাই লৈতে। লল্লোন ইতিক্তি নুংথিলদা কান্নগনি। মরুপ্পদি ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা অফবা খোঙশাল লৈ। লাই গুরুগী ৱা তারগা পাঙবা থবক খুদিং মায় পাক্কনি। অফা-অপুন্নবা খরদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চিন য়াঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: ৱাখল থোক্কনি অমদি নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি। নথক থোংবনা অশোয়বা য়েংবা অমদি মহু চাওবনা নচা-ননাইদা তাথিবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা ওইজ-ওইথক শোয়দনা ফংগনি। লাই গুরুনা চানবীরনি, ঙাং-শকপা পকচগনি। নচা-ননাইদি কায়নবা য়াই-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: পাঙনিংবা থবক পাঙবা ৱাগনি অমদি মরুপ মপাংগা মরী ইফা ফরোই-ফিংগনু। পোরম শীনবদি হৈ, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মিন: নুংথিল ফাওবা মীচঙ য়াম্মী, শেন্দোং চাওনা লৈ, অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চঙগনি। য়েৎনবা অমদি নরলদা হুরানবনা মীতাবদি লৈরি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

সোলর লাইট য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ৩১ (ঐচ এন এস) : ফ্রেন্দস ওফ দ নোর্থ ইষ্ট হায়বা মোটোদা অসাম রাইফলস সেক্তর ১০না শীন্দুনা কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা চমু, হুংকাফুং অমদি খয়াং ভিলেজগী মহৈরোয়শিংদা সোলর লাইটশিং য়েন্থোকখ্রে হায়রি।

অসাম রাইফলস টেন সেক্তরগী কম্মান্দর, মহৈরোয় অমদি খুঞ্জাশিং লোয়ননা ভিলেজ ওথোরিটিশিং য়াওনা পাঙথোকখিবা সোলর লাইট য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা পুন্না মহৈরোয় ২০০ রোমদা সোলর লাইট য়েন্থোকখি। মহৈরোয়শিংদা সোলর লাইট পীরিবা অসিগী পান্দমদি করিগুম্বা মতমদা মৈগী খুদোংচাদবা লাকপা মতমদা সোলর লাইট অসি শীজিন্নদুনা মহৈরোয়শিংনা লাইরিক পাবা ঙম্নবনি। মহৈরোয় ফহনবা হায়বসি খুন্নাই অমা ফৱক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। মরম অদুনা মখোয়না থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অদুদা পুম্নমক্লা মতেং পাংবীফম থোকই হায়না অসাম রাইফলস সেক্তর ১০গী কম্মান্দরনা ফোঙদোকখি।

নাওরেম বিরহরি কোলেজ খুন্দ্রাকপমগী চয়েৎনরিবা লৈরিবশিং অসি লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙবীদুনা অথুবা মতমদা কোকহনবীদ্রবদি খোঙজং চঙশিল্লগনি : বিপিন

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ৩১ (ঐচ এন এস) : নাওরেম বিরহরি কোলেজ খুন্দ্রাকপমদা চহী লিশাং শিংনা চথরক্লিবা চয়েৎনবা অমদি অরানবা থৌওং কয়া অসিবু অচুম্বা মায়কৈদা পুরক্লবা গভর্ণমেন্ট অমদি মরী লৈনবশিংনা হোৎনবীয়ু। করিগুম্বা থবক্তা ওন্থোকপীরক্তবা তারবদি মায়কৈ অসোমগী মীয়ামগা খুৎশম্ন দুনা মহৈরোয়শিংগী একাদেমীক এটমোস্ফিয়র কায়দনা মখল মখাগী দেমোক্রেটিক ওইবা খোঙজংশিং চঙশিল্লগনি হায়না য়ুথ দিভেলপমেন্ট কোওর্দিনেটিং ওর্গনাইজেসন (য়ুকো)গী পব্লিসিটি সেক্রেটরি থৌনাওজম বিপিননা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অদুদা মহাক্না মখা তারদুনা হায়খি, য়ুকো হায়রিবা লূপ অসি মমাঙ চহীগী নবেম্বর ২৭তা খুন্দ্রাকপম এ সীগী মনুং চন্না লৈবা ৱাইতোনদগী ইশিখা ফাওবদা লৈরিবা ক্লব, এসোসিএসন, ওর্গনাইজেসন ২৮না পুনশিন্দুনা শেমখিবা অচৌবা ওর্গনাইজেসন অমনি। ওর্গনাইজেসন অসি শেমখিবগী মরমদি নাওরেম বিরহরি কোলেজগী সিনিয়র ওজা ২২না হৌজিক হৌজিক থোক্লিবা কোলেজ অসিগী চরাংনবা কয়া অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবীনবা ক্লব ২৮ অসিদা চে থারকখিবগা লোয়ননা কনানসু হায়নরুবা অমদি হৌনরুবা তৌদনা মায়কৈ অসোমগী অহল-লমনশিংনা ৱানা হোৎনদুনা অঙম-অঙম্বা মতেং পাংনদুনা লিংখৎপীরম্বা কোলেজ অসি অফবা ফিদম্লিংঙাই ওইবা কোলেজ অমা ওইহনবদা মায়কৈ অসোমগী মীওই অমা ওইনা ঐখোয়সু করিগুম্বা অঙম্বা খরদি তৌফম থোকই হায়বা ৱাখল্লোন্না মাঙদা থারগা মায়কৈগী মীয়াম্না পাম্বা মওংদা কোলেজ অসি ফগৎহনবদা অমদি মায়কৈ অসিগী হীরম কয়াদা দিভেলপমেন্ট পুরকপদা মতেং পাংনবগীদমক্তা শেমখিবনি।

ওর্গনাইজেসন অসিনা মীফম পাঙথোক্তুনা কুপ্না খন্ন-নৈনরবা মতুংদা লেপখিবা ৱারেপকী মতুংইন্না ওর্গনাইজেসন অসিগী অহানবা খোঙথাং ওইনা চে থারকখিবা ওজা ২২বু ইনভাইট তৌদুনা খন্নরবা মতুংদা মরী লৈনবা চে-চাং কয়াসু ওজাশিং অদুনা খুৎশিন্নরমখি। মসিগী মতুংদা মতম লোইদ্রিবা চয়েৎনবদগী মথৌ তৌবা ঙমদনা লৈরিবা জি বিগী সেক্রেটরি এন থোইবসু ইনভাইট তৌদুনা ৱারী শানখি অমদি কোলেজগা মরী লৈনবা চে-চাং কয়াসু শীন্নবীরমখি। মসিগী মখা চথরকপদা থোক্লিবা ৱাথোক অসিদি পুন্না ফম্মিন্নরগা ৱারোইশিন অমা পুরক্তবা য়ারোই হায়বগী ৱাখল্লোনদা জি বিগী সেক্রেটরিনি হায়রিবা মীওই দিজেনবু ইনভাইট তৌদুনা ৱারী শাননবা হায়জবদা লাক্তবদগী অনীরকশুবা ওইনা অমুক হন্না চে থাদুনা পাউ পীখি। মদুদসু লাকখিদে। কোলেজ অসিগী চরাংনবা অসিবু তংদু-লৈতাবা কোলেজ অমা ওইনবা হোৎনবদা ঐখোয়সু অঙম্বা মতেং পাংনবা হোৎনখিবনি। অদুবু য়ু দিজেননা কোওপরেসন অমত্তা পীরক্তবা হায়বসিদা অঙকপা অমদি ফাওখি। ওর্গনাইজেসন অসিনা থিজিল্লুবদা কোলেজ অসিদা থবক হাপ্পগী মতাংদা দেট বেক এপোইন্টমেন্ট অমদি দি পি সী তৌদনা এপোইন্ট তৌখিবগী চপ চাবা খুদম চাংদম কয়া ফংবা ঙল্লে। মরম অদুনা মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়খি।