থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লাইরিক্লবু অচুম্বা মশক তাকপরা?

কবির ভজন হায়না খঙনবা লাইশোন ঈশৈ মখল অমা লৈ। মুসলিম ইমুং অমদা য়োক্লকপনি, হিন্দু গুরু অমদগী মহৈ-মশিন তম্লকপনি। ফি-শাদুনা পুন্সি হিংলকপা ইমুং অমদা পোকপনি, অকোয়বগী ইথিলনা মাবু কবি ওইহনখিবনি। কবিরগী শৈরেং মচা অমখক্লা ঐবু লম্মুক্লহনখী - ৱাহৈগী উমং অমদা। ৱাহৈ পরেং মরীখক্লা লমজীংদুনা পুরকখি - সূক্লবা ৱাহৈগী উমংদা।

উরুরবা মহাক্তি ৱাহৈ'মত্তা ঙাংঙল্লোই,

ঙাঙলক্লিবা মহাকসু করিমত্তা তাঙল্লোই,

তারুরিবা মহাকসু শন্দোক্তুনা তাকঙল্লোই,

লৈয়েং, মীৎস্না, নাকোং - করি কান্নবনো?

করিনো মানা হায়রিবা? মুন্না'মুক্তা খন্থবীয়ু। পুক্লিংদুনা য়ানীংবরা? অমুক হন্না খন্থবীয়ু। পোৎশক অমবু য়েংবা অমদি উবগী থবক তৌরিবা, মীওইবগী মীৎননি। অদুবু অচুম্বদু শংশং উরিবা মীৎতুনদি হায়ঙমদে উরিবদো করিনো? ঙাঙবা/ হায়বগী থবক তৌরিবা চীনবান'নুংগী লৈয়েংদুসু তাবা ঙমদে, মানা ঙাঙখিবদুগী পাউখুম ওইনা কনাগুম্বনা খুম্লকপা তাবা ঙমদে মহাক্লা। তাইবংনা করি ঙাঙনবা, তাবই থবক তৌরিবা নাকোং মাসু তাখিবদু কনাদসু তাকঙল্লোই। অদুনদি, হকচাং কয়াৎশিং অসি মদোম মরোমদোম লৈবগী করি কান্নবা! অদুবু মীৎ, নাকোং, নাতোন অমদি চীন, অমত্তা ওইনা পুন্না মথৌ তৌরবা মতম অদুদখক্তনি মালেমদা অচুম্বা মশক থোরক্লিবা।

মালেম করম শেমখিবা? মৈ-ঈশিং-অতিয়া করম ওইখিবা? তূমিৎ-কাঙ-শা-ঙা-মীওইবা করম লাকখিবা? বেদ-বেদান্ত-উপনিষদ, গীতা-বাইবল-কোরান ... চীন্থাং য়ৈবা ৱারীদগী ইথোকখিবা ৱাহৈগী লৈ-পরেং ওইবা লীক (লাইরিক) মক্তনি। ধর্ম্মগী ওইবা লাইরিকখক্কী ৱা নত্তে, মপান নাইদ্রবা লৌশিং পুক্কে শেমগৎলম্বা লাইরিকশিংগী মপান দগীনি। লাইরিক্তগী ফংবা লৌশিংদুনা অথোয়বনি - পাথাঙ পুথাং হাক্তত্তগী তম্বীরকই। হকথেংনবা (এক্সপরিয়েন্স) লৌশিংদি কনানসু মীথানবীদে। ইদুনা থম্লম্বা ৱাহৈগা, নৌনা ইরকপা ৱাহৈগা চাংদম্ননা য়েংলুবা - 'অরিবদি সনানি' ৱাহৈসিনা লমজিংলক অনৌববু মীরায়বা চৎনবী ওইনা শেম্লকই। চহী চা কয়ারক হঞ্জিন হঞ্জিন পারবা, অমুক পানীংঙাই লৈত্রবা, অনৌবা লৌশিং থোক্ত্রবা অরীবা ৱাহৈ ময়ামসি মপোক অমদৈ অমফাও অমুকসু হনজিন্না পাদুনা চৎখ্রবা লম্বী অদুদা, পন্থুং লৈত লম্বেলদুদা হনজিন্না চৎননবা ইনশিল্লি - ঙরাংগী মীরোল অসিদা, ঙসিগী মীরোল অসিনা হয়েংগী মীরোল অদুদা।

অরীবা উপালদই কেল্লকপা কংলবা উনা ময়ামদু পান্বীদুনা হুন্দে দাক্লকপনি। কাংলবা উনাশিংদু মৈ থাদুনা অনৌবা মীরোলদা মঙাল পীবা ... সিদা করিকায়বগে? মরা তারবা উপালদুদি কুমওন অমা লাকপদা অনৌবা ময়োল চোংলক্কনি, অনৌবা মনা পাল্লক্কনি। অরীবা উনা মৈ থাবগী এক্সপরিয়েন্স, অরীবা ৱাহৈ তাবুনুংদা লৈরোন চনবগী এক্সপরিয়েন্স - মদুদি কনানা তৌগনি? মহাক অদুদি - হনজিন হনজিন তারবা ৱারী তানীংদবা, অনৌবা ৱারী অমগী, অনৌবা এক্সপরিয়েন্স অমগী ৱারী তাবা কনাগুম্বা অমা!

নহা ওইনা অরান-খুবম ফংখিবা, গৌতম বুদ্ধগী তুংইনবা, বুদ্ধিস্ত লম্বোইবা 'লিন চি' গী অঙকপা ৱারী অমা লৈ। উজাও অমগী মখোঙদা গৌতম বুদ্ধনা ফমখিবদুগুম ফমদুনা, গুরুগী পাউজেল নীংশিংলুঙৈ, খঙহৌদনা অঙকপা মঙাল অমা ফাওরকখি - মাগী পূক্লিং লৈকোন্দা। উইশিল্লম্বা মীৎ পাঙথোক্তুনা ফুক হৌগৎলগা, মাগী কাদা চেনশিনখি।

মমল য়াম্লবা বুদ্ধগী পাউতাক-পাউজেল তাক্লিবা, খূৎনা ইবা লাইরিকশিং মপান্দা পুথোরক্লগা পৈদুনা মৈ থারক্লে। খাংপোক্তুদা লৈরম্বা লম্বোইবা পূম্বা ঙকখরে। 'লিন চি' সি ঙাওরেদনা - পূম্নমক্লা শোন্নরে। পূক্লিং ৱারবা লম্বোইবশিং ঙমজবা পাঙ্গল পুথোক্তুনা মৈৱায়খ্রবা লাইরিকশিং খরতা ওইরসু কন্নবা মৈ মূথৎনবা হোৎনরম্মী। ... অনী শুনা লৈররোইদবা লাইরিকশিং মৈ থাগে তেমশিংলিবা, নঙগী ৱাখলদু করিনো? পূম্নমক্লা হংলকই। মখোয়গী মতৌ উরগা খাক্লা খাক্লা নোক্লম্বা 'লিন চি'না হায়রকখি, 'অপঙবশা! লাইরিকশিংসি কান্নদ্রবা ঙাক্তনি, অমুক কনগে খল্লুরনু।

থৌদোক্তুগী মতুংদা, খোয়শাউনরবা বুদ্ধিস্তশিং মাগী নাক্তা য়োন্নরে ... ঐখোয়বু মঙাল পীরম্বা, মমল য়াম্লবা বুদ্ধদেবগী ৱাহৈশিং, করিনা মহুৎ শিনগনি? করিগীনো নহাক্লা নশাগী তাঙলবা নরলবু তাঙ্গোয় তানা মাঙহল্লিবা...? লিন চি'না খুম্লকখি ... মতম অসুপ কুইরবগী মতুংদা ঙসিতমক খঙলক্লি ঐহাক - ঐগী গুরু বুদ্ধদেবনা পামখিবদি মাগী ৱাহৈ নীংশিংলগা ৱাখল-তরঙদা তাউহনবদু নৎলমদে, মহাক্লা তাকপা লম্বীদুদা পূক্লিং-লোঙদা-চৎলগা হকথেংনবা লৌশিং তানশিনবদু পাল্লম্বনি।

কবিরনসু হায়রম্মী ... অচুম্বা মশক খঙবদি অইবা লাইরিক অমদি অতোপ্পগী পাউতাক্লা ঙমগদবা নত্তে, ইশানা হকথেংনবা লৌশিংদুগী মতেঙননি ...।

লৌশিং পুক্কে

হকচাং ফনা থম্নবা হোৎনবদা ফেটসু মথৌ তাই

মীওই অয়াম্বনা ফেটকী মরমদা ফৎতনা খন্নৈ। ফেটনা হকচাং নোয়খৎহনবগা লোয়ননা হীরম কয়াদা অমাঙ-অতা থোকহল্লি হায়নসু থাজনৈ। তশেংবদি হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা ফেটকী মথৌ তাই।

ফেট মখল খরা, মরুওইনা ঙা অমসুং ওলিভ ওইলদা য়াওবা ফেটনা হার্ট দিজিজগী রিস্ক হন্থহনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই।

অদুবু মীওই অয়াম্বনা শা, আইস ক্রিম অমসুং অথুম অহাউদা য়াওবা ফেটপু পাম্না চানবদগী হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লকই। ফেটতি ঈশিংদা তুম্বা ঙমদে। নেচরেল ফেটশিংদা ফেট্টি এসিদ মোলিক্যুল অহুম য়াওই।

ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চারবদি হকচাং নোয়খৎলকপগা লোয়ননা অরূম্বা হেনগৎলকই। মদুগীসু মথক্তা ফেটকী শরুকশিং হকচাং মনুংদা তুংদুনা লৈহৌই।

কার্বোহাইদ্রেট অমসুং প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক্তগীদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংগী অরূম্বা অমদি নোয়বা হেনগৎহল্লি। মদুগীসু মথক্তা চীঞ্জাক্তা য়াওবা ফেটকী শরুকশিং হকচাং মনুংদা তুংদুনা লৈহৌই। করিগুম্বা চীঞ্জাক্তা ফেটকী শরুক য়াওদবা তারবসু হকচাংনা অহেনবা প্রোটিন অমদি কার্বোহাইদ্রেটপু ফেটতা ওম্বোক্লগা হকচাং মনুংদা তুংশিন্দুনা থম্মী। হকচাংনা মথৌ তাবা ইনর্জিগী চাং অদুদগী হেন্না য়াম্না চাশিল্লবদি নোয়বগী চাংসু হেনগৎলকই।

চাংচৎতা নুপী অমগী হকচাংদা ফেটকী শরুক চাদা ২০ দগী ২৫ হেন্না য়াওই। নুপাদনা চাদা ১৫ য়াওই। নুপীনা মীরোনবা অমসুং অঙাং পোকপা য়াওনা অহেনবা মথৌ তৌবগী তঙাইফদবা মরম্না ফেটকী শরুক হেন্না য়াওবনি হায়রি।

হকচাংগী সেল অয়াম্বদা ফেট তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্বগী অকক্লবা চাং লৈ। অদুবু ফেট সেলশিংদি অকক্ল বা চাং লৈতনা ফেট তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্মী। অনোয়বা মী অমগী ফেট সেলশিংনা ময়াং কংবা মী অমগী ফেট সেলশিংদগী শরুক ৫০রোম চাউবা হেল্লি। মসিগীসু মথক্তা অনোয়বা অঙাংশিংগী হকচাংদা ফেট সেলগী মশিং অসুম অসুম হেনগৎলকই।

ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক্তা য়াওবা ফেটকী শরুকশিং হকচাংনা তুমহনবদা মতম শাংনা চঙই। মরম অদুনা মতম শাংনা পুক ইথন থনগৎপা মালহনবদগী হেঞ্জিন্না চাশিলহন্দে। পুম্নমক অসিদগী অকক্লবা চাংদা ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক খরা খরা চাবা মথৌ তাই। হকচাংগী কয়াৎশিংনা তোঙান তোঙানবা মথৌ তৌবদা মতেং পাংলিবা ফেট্টি এসিদ পুথোক্ল বগীদমক্তসু ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবা মথৌ তাই।

ফেটকী অতৈ অতোপ্পা মথৌশিংদি অঙাংশিংবু চাউবা হেনগৎহনবা, সেক্স হোর্মোন পুথোকপা অমসুং প্রোষ্টেগ্লেন্দিন শেমগৎপনি। প্রোষ্টেগ্লেন্দিন হায়বসি হোর্মোনগুম্বা কেমিকেলনি। মসিনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং মথৌ তৌহনবদা মতেং পাংই। অদুম ওইনমক ফেটনা ব্রেন অমদি নরভস সিষ্টেমদা ইনর্জি সপ্লাই তৌদে। ব্রেন অমসুং নরভস সিষ্টেমগীদমক্তদি গ্লুকোজগী মতেংনা মথৌ তৌই। ভিটামিন মখল খরা অমদি এমাইনো এসিদকুম ফেট্টি এসিদসু চীঞ্জাক্তগী ফংবনি। হকচাংনা মথৌ তাবা ফেট্টি এসিদ পুম্নমক ভেজিটেবল ওইলদা য়াওবা লিনোলিক এসিদতগী ফংবা ঙম্মী।

ফেট য়াওদ্রবদি ফেট সোল্যুবল ওইবা ভিটামিন এ, ভিটামিন দি, ভিটামিন ঈ অমসুং ভিটামিন কে হকচাংনা লৌশিনবা ঙমদে। ভেজিটেবল ওইল চামচ অমদা য়াওবা লিনোলিক এসিদ অমসুং ফেটনা নোংমগী মথৌ তাবা ফেট-সোল্যুবল ভিটামিন পুম্নমক চীঞ্জাক্তগী লৌশিনবা ঙম্মী।

হকচাংনা ফেট য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদ্রবসু ফেটকী শরুক কা হেল্লবদি খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। অদুবু ঙসিগী মীরোলদা হিংলিবা মীওই অয়াম্বা ফেটকী শরুক কা হেন্না চাবদগী তোঙান তোঙানবা মখল কয়াগী লায়না ওইহল্লক্লি।

ফেটকী তোঙান তোঙানবা মখল কয়ামরুম লৈ। ন্যুট্রিসনিষ্টশিংগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না অন্সেচুরেটেদকী শরুক্লা য়াম্না চারগা সেচুরেটেদ ফেটকী শরুক্লা চাং হন্থহনগদবনি হায়রি। সেচুরেটেদ ফেটতি রুম টেম্পরেচরদা মপং ওইনা ফমজিল্লকই। খুদম ওইনা ঘনশা, বট্টর অমদি চীজদা য়াওবা ফেটশিং রুম টেম্পরেচরদা থম্বদা মপং ওইনা ফমজিল্লকই। ওলিভ, কেনোলা অমসুং মনা-মশিংদা য়াওবা মোনোঅন্সেচুরেটেদ ফেটনা রুম টেম্পরেচরদা মহী ওইনা অদুমক লৈ অমসুং রেফ্রিজরেটরদা থম্লগনা নঙশিল্লকই।

সেচুরেটেদ ফেটনা ঈদা য়াওবা কোলষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎহল্লি। অমরোমদা, মোনো অন্সেচুরেটেদ অমসুং পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেটনা ব্লদ কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি।

হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা পীরিবসি পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেটনি। ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ হায়দুনা পোলিঅ-ন্সেচুরেটেদ ফেট মখল অনী লৈ। অনীমক অফবা ফেট ওইবা তারবসু হকচাংদা হেন্না কান্নবা পীরিবসি ওমেগা- ৩ নি। অদুবু মীওই অয়াম্বা ওমেগা-৬ য়াওবা চীঞ্জাক মরাং কায়না চারগা ওমেগা-৩ দি চাং হন্থনা চায়। মদুনা মরম ওইরদুনা হার্ট দিজিজ অমদি অতৈ লায়না কয়া ওইহল্লকই। করিগুম্বা ওমেগা-৩ য়াওবা চীঞ্জাক চাং ৱাংনা চারগা ওমেগা-৬ কী চাং হন্থহল্লবদি হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। সালমন, সার্দিন অমসুং মেকরেলনচিংবা থাউ থোকপা ঙাশিং, লোয়ননা য়েরুমদা ওমেগা-৩ য়াওই হায়রি।

দি দি কে ইম্ফাল ন্যুজ য়ুনিটকী ১২ শুবা থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : দূরদর্শন কেন্দ্র ইম্ফালদা ন্যুজ য়ুনিট থমদুনা পাউ শন্দোকপা হৌখিবা চহী ১২ ফারকপগী থৌরম ঙরাং ফোরেষ্ট রেঞ্জ ওফিস ইম্ফাল ইষ্টকী কোইরেঙ্গৈদা লৈবা ওফিস কমপ্লেক্সতা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা দি দি ন্যুজ ইম্ফালগী ন্যুজ এদিটর নোংমাইথেম নন্দো, এসিষ্টেন্ট ন্যুজ এদিটর অনিল অমদি বিস্বাজিৎ, ন্যুজ প্রদ্যুসর মিলন অমদি ন্যুজ সেক্সনগী ষ্টাফশিং লোয়ননা দিষ্ট্রিক্ট ষ্ট্রিঙ্গর কয়াসু শরুক য়াখি।

চল্লবা থৌরম অদুদা দি দি ন্যুজকী এদিটর নন্দোনা দি দি ন্যুজনা লমদম অসিগী ওইবা মীয়ামদা লৈবাক্কী অমদি ইরমদমগী ওইবা পাউজেল কয়া মীয়ামগীদমক অঙম্বা থাক্তা পীদুনা লাক্লি। মীয়ামগী মতেং অসি তুং কোয়না মতেং পাংবা ঙম্নবা মতম পুম্বদা হোৎনখিগনি হায়না ফোঙদোকখি।

জেনিমস লম্বী শেম্বীদবদগী থিংগদৌরি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মরু ওইরিবা মিনুথোংদগী পোরোম্পাৎ জেনিমস হোস্পিটাল তাবা লম্বী মীয়াম্না অহোঙ্গৈ হায়না খঙনবা লৈরক অসি লৈঙাক্লা শেম্বীদবদগী থা অসিগী ৭ কী অয়ুক পুং ৬ তগী নুমিদাংৱাইরম পুং ৬ ফাওবা লম্বী থিংদুনা অকনবা খোঙজং চখ্রগনি হায়রি।

সোইবম লৈকায় য়াইফ থৌশিল লূপকী সেক্রেটরি য়েংখোম সুরজিৎনা থোকপা চেরোল অমনা হায়, লৈরক অসিগী ঈরম-নালা, লম্বী পীকপা, সড়ক অসি অদুক্কী মতীক ফৎত্রে। মতম শাংনা শেম্বীদবনা লম্বী অসি চাউথোক্কনি হায়না মতম কুইনা নমশিন্দুনা থল্লকপনা লম্বী অসি অদুক্কী মতীক ফৎলক্তবনি। লম্বী অসি ফাওদুনা জেনিমস হোস্পিটালদা অনা-অয়েক পুরকপদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে।

লম্বী অসি য়াম্না চিনবা মরম্না সোইবম লৈকায় লৈরক্তসু থৈদুনা চৎনবদসু মেরি লৈরক অসিসু অদুক্কী মতীক খুদোংথীনিঙাই ওইরে। হীরম অসিগী মতাংদা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা অথুবা মতমদা মীৎয়েং চঙবীয়ু।

করিগুম্বা লম্বী অসি শেম্বীদ্রবদি মসিগী মখা তারকপদা কনাগুম্বা অমত্তনা মীৎয়েং চঙবীদ্রবদি হায়নবা তৌদনা লম্বী অসি থিংজিল্লগনি হায়না চেরোল অদুনা মখা তারি।

ফ্রি মেদিকেল কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : নোনে দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা খৌপুম ভিলেজদা এল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এমসু) না শীন্দুনা থা অসিগী ১ দা নোংমগী ওইবা ফ্রি মেদিকেল কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে হায়না এমসুগী ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি রোসন গোলমৈনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, লমদম অসিদা ফুরুপ খুদিংমক অমত্তা ওইবগী লীপুন অমনা পুনশিন্নবগী পান্দমদা খৌপুম ভিলেজগী মনুং চন্নবা লৈবা বোর্দিং ইংলিস হায়স্কুলদা ফ্রি মেদিকেল কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে। চীংগী মনুং হনজিনবা খুলশিংদা লৈরিবা মীওইশিংদা অৱা অনা কোকহন্নবগী পান্দমদা জেনিমস হোস্পিটালগী দোক্তর মঙা, পেরা মেদিকেল ষ্টাফ তরেৎনা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা মেদিকেল কেম্প অদু পাঙথোকখি। কেম্প অদুদা মীওই ২০০ রোম লায়েংখি অমদি হীদাক লাংথক্লচিংবা অমদি স্কুলগী অদুগী মহৈরোয়শিংগী নোটবুক, শান্ন-খোৎনবগী পোৎলমশিংসু লেম্না য়েন্থোকখি। মখা তানসু চীংগী মফম কয়াদা মেদিকেল কেম্প পাঙথোকখিগনি হায়রি।

কে এস এগী খোঙজং শৌগৎতুনা হ্যুমেন চেন শেমখ্রে, খোল্লাউ কয়াসু লাউখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : কংলৈপাক ষ্টুদেন্টস এসোসিয়েসন (কে এস এ) না মণিপুরদা লৈরিবা য়েলহৌমীশিংবু কন্নবা লৈঙাক্লা লো শেম্মু হায়বা দিমান্দগা লোয়ননা চঙশিল্লকপা খোঙজংগী শরুক অমা ওইনা ঙসি কে এস এ থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সিলগী মীৎয়েং মখাদা খাঙবোক হায়র সেকেন্দরি স্কুল অমদি কাইমস খাঙবোক স্কুলগী য়াম্লবা মহৈরোয়শিংনা নেসনল হায়ৱেদা থোক্তুনা কে এস এগী খোঙজং শৌগৎখ্রে। হ্যুমেন চেন শেমদুনা খোল্লাউ কয়াসু লাউখ্রে।

য়েলহৌমীশিংদা কন্সটিট্যুস্নেল প্রোটেক্সন পীয়ু, কন্সটিট্যুয়েন্সি নিপানদা য়েলহৌমীশিংগী সিট রিজর্ব তৌ, পোলিটিক্সকীদমক মীতোপ পুশিল্লকপা তোকপীয়ু অমদি য়েলহৌমীশিং কঞ্জবা ঙম্নবা মীতোপ মীয়ানচানা ভোট লেপ্পা য়াদনবা লো শেম্মু হায়না থাবা বেন্নর কয়াসু পায়খি। য়েলহৌমীশিং কনগদবনি হায়বা খোল্লাউ কয়াসু লাউখি।

সরেন্দর তৌখিবশিং থাগী তলব ফঙদে, ফিক্স দিপোজিটসু ফঙদে: তায়েব অলি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : কুমজা ২০১২ গী সেপ্তেম্বর ২৬ তা আই জি আর এ সাউথকী সরেন্দর সেরিমোনিদা ১৭ শুবা অসাম রাইফলসকী খুত্থাংদা সরেন্দর তৌখিবশিং ঙসি ফাওবা থাগী তলব ফঙদে, ফিক্স দিপোজিটসু ফঙদে হায়না ওল মণিপুর সরেন্দর ৱেলফ্যেয়র এসোসিয়েসনগী সেক্রেটরি তায়েব অলি এলিয়জ কজির উমর, পল্ফকী চ্যেয়রমেন্না ফোঙদোকখ্রে।

মণিপুর প্রেস ক্লবতা ঙসি পাউমীশিংগা উনবদা তায়েব অলিনা হায়খি, সরেন্দরিশিংগী তলব লুপা লিশিং মরিদগী নিপান ফাওবা পীগনি হায়খ্রগা ঙসি ফাওবা পীদে। সূদা লৈবা কাঙবুগীদি পী হায়বা খঙই। ঐখোয় অপুনবা লাম্মী ১১৫ নি। পল্ফকী ওইনদি মী মাপন খক্তনি। সরেন্দর তৌমিন্নখিবা গ্রুপশিংদা য়াওরিবা কাদরশিং য়ু এন এল এফ, প্রিপাক, পি এল এ, কে ৱাই কে এল, কে সী পি, য়ু এন আর এফ, কে এন এল ফ অমদি য়ু পি পি কে হায়রিবশিং অসিনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, ওল মণিপুর সরেন্দর ৱেলফ্যেয়র এসোসিয়েসনগী সেক্রেটরি এম ইনাওনা ফোঙদোকখিবদা, সরেন্দরশিংবু পুক্লিং লৈতানা লৈহনবীয়ু। কুমজা ২০১০ দগী কুমজা ২০১৫ ফাওবগী মনুংদা কোংগ্রেস লৈঙাক পায়রিঙৈ মতমদা লালহৌলুপ অয়াম্বনা অসাম রাইফলস অমদি পুলিসতা লাইন ফাওনদুনা মীওই কয়া সরেন্দর তৌরকখ্রে। অসাম রাইফলসতা লৈবা সরেন্দরশিংদি আই জি স্কেন্নিং লোয়বগা মণিপুর গভর্নমেন্টতা শীন্নরে। অসাম রাইফলসগী থৌদাং লৈত্রে। মণিপুর লৈঙাক্কী থৌদাংনি হায়না ইন্থোরকখিবা ঙাক্তনি।

মণিপুর লৈঙাক্লসু সরেন্দরশিংবু নীংথিনা গাইদ তৌবীদবনা মরম ওইদুনা ময়ুম ময়ুমদা চঙদুনা লৈনবা ঙাক্তনি। সরেন্দরশিংগী সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টনা পীফম থোকপা চাকথুং পীরক্লবসু ঙসি ফাওবদা সরেন্দর হেক তৌবদগী থাগী ষ্টাইপেন্দ অমদি চহী অহুম ফারকপগী ফিক্স দিপোজিট ফঙফম থোকপা শেনফম ফঙহন্দনা ঙসি ফাওবা লৈরি। হৌজিক সী আই দিদা আই জি স্কেন্নিং লোয়রবা সরেন্দর ৫০০ মুক থাগী তলব অমদি চহী অহুম ফাবগী ফিক্স দিপোজিট ফঙদনা লৈরি। আই জি স্কেন্নিং লোয়রবা মীওই অসিবু নৌনা পাল্লিবা বি জে পি লৈঙাক অসিনা মশা মশাগী ফংফম থোকপা চাকথুং ফঙহনবীয়ু।

সরেন্দরশিংগী তুংগী পুন্সিবু খন্থবীরগা মশা মশাগা চানবা থবক পীবীয়ু। পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা চহী অসিগী মেদা কেবিনেটতা পাস তৌখিবা সরেন্দরশিংগী থৌশিল অদুদদি মীয়াম পুন্না থাগৎনিংঙাই ওই। অদুবু লুরিবদি থবক ওইনা উৎলকপা অদুনি পাল্লিবসি। সরেন্দরশিংবু পুক্লিং লৈতানা লৈহনবীয়ু। মণিপুর পুলিস অমদি অসাম রাইফলসকী লীলা শান্নফম ওইহনবীগনু। সরেন্দরশিংসু নুপী অঙাং লৈ। অনা-অয়েক, লাইরিক লাইশু তম্বা পুম্নমক অসি পৈশা য়াওদবা য়াদবনা ফংফম থোকপা রাইটশিং পাল্লিবা লৈঙাক্ল া ইমুং মনুংগী অৱাবা অসি য়েংলগা এসেমব্লী মীফম অসিদা খন্ন নৈনবীয়ু। হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা চহী অসিগী হৌখিবা মে ২২ দা কেবিনেট মীফমদা সরেন্দরশিংগী থৌশিলগী মতাংদা পাস তৌখিবা অদু থাগৎনিংঙাইনি হায়নসু ওল মণিপুর সরেন্দর ৱেলফ্যেয়র এসোসিয়েসনগী সেক্রেটরিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

এম এস এম ঈ স্কীমগী মতাংদা নোংমগী ওইবা কেম্প্যেন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : এম এস এম ঈ দিভলপমেন্ট ইন্সটিট্যুটনা মণিপুর ইন্দষ্ট্রিজ দিভলপমেন্ট কাউন্সিল ইম্ফাল অমদি কাউন্সিল ফোর এদভান্সমেন্ট ওফ রুরেল দিভলপমেন্ট (কার্দ) কা খুৎশম্ন না শীন্দুনা ঙসি থৌবাল ক্ষেত্রি লৈকায়দা লৈবা কার্দকী কনফরেন্স হোলদা এম এস এম ঈ স্কীমগী মতাংদা নোংমগী ওইবা ইন্তেন্সিব মোটিবেসন কেম্প্যেন পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা এম আই দি সীগী এদভাইজর ৱাই রঘুমনিনা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখি। এম আই দি সীগী চ্যেয়রমেন পি লোকেন, কার্দকী এদভাইজর দব্লিউ ইবোহলনা মথংশিৎনা গেষ্ট ওফ ওনর অমসুং প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি।

এম এস এম ঈ ইম্ফালগী এসিষ্টেন্ট দিরেক্তর এস কে দত্তা অমদি টি এন সিংহনা রিছোর্স পর্সন ওইনা শরুক য়াখি। এম এস এম ঈগী এদভাইজর ৱাই রঘুমনিনা মাইক্রো স্মোল এন্দ মেদিয়ম ইন্টরপ্রাইজেসকী থবক পায়খৎলকপদা দি আই সীগী থৌদাংগী মতাংদা ৱা ঙাংখি। এম আই দি সীগী চ্যেয়রমেন পি লোকেন্না ওন্ত্রপ্রেন্যুয়র অমা ওইনবগীদমক মতৌ করম্না থবক হৌগদগে হায়বগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোকখি। ব্যুজিনেসতা পোজিটিব মেনেজমেন্ট অমদি সেল্ফ কনফিদেন্স অসি য়াম্না মরুওইবা শরুক অমনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

কার্দকী এদভাইজর দব্লিউ ইবোহলনা স্কীল ত্রেনিং প্রোগ্রামগী মরুওইবশিংগী মতাংদা ৱা ঙাংখি। শেন্মীৎলোনগী ফিভম ফঙৎহন্নবগীদমক ওন্ত্রপ্রে- ন্যুয়রশিপতা মীৎয়েং থম্বা অমদি স্কীল দিভলপমেন্টকী তঙায়ফদবা হীরম কয়াগী মতাংদসু থৌরম অদুদা রিছোর্স পর্সন কয়ানা ৱা ঙাংখি। থৌরম অদুদা অখঙ অহৈ কয়ানসু হীরম কয়াদা ৱা ঙাংখি হায়রি।

বিনা মীশিদা চেন্নবশিং চৈরাক পীয়ু হায়না ৱাকৎ মীফম চঙখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০২ (ঐচ এন এস) : থৌবাল পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চন্না লৈবা থৌবাল অচৌবদগী লাইশ্রম নিংঙোল ৱাইখোম ওংবী বিনা (৩০) মপুরোয়বা ৱাইখোম সুভাসচন্দ্রনা ময়ুমদা হু থক্তুনা চিংননিংঙাই ওইবা মওংদা শিরম্বা মীশিদা চেন্নবশিং মতিক চাবা চৈরাক পীয়ু হায়না বিনাগী মপাম লমদম য়াইরিপোক বিষ্ণুনহা ময়াই লৈকায়গী থম্বালনু মেমোরিয়েল দিভলপমেন্ট ক্লবকী শঙলেনদা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে।

য়াইরিপোক অপুনবা মৈরা পায়বী, থম্বালনু মেমোরিয়েল দিভলপমেন্ট ক্লব য়াইরিপোক অমসুং দিভাইন লাইট ক্লব য়াইরিপোক্লা খুৎশম্ননা শীন্দুনা ফমখিবা ৱাকৎ মীফম অদুদা, বিনা হাৎপদা চেন্নবা মীওইশিং মতিক চাবা চৈরাক পীয়ু, বিনাগী মরাল করিনো, নুপী হাৎপা য়ানিংদে হায়বা প্লেকার্দশিং শীজিন্নখি, খোল্লাউ কয়াসু লাউখি। মীফম অদুদা ৱারেপ কয়াসু লৌখি। ৱারেপশিং অদুদি, বিনা মশা মতোমতা শিজবনি হায়বসি য়ানিংদে। বিনা হাৎপা মীওইশিং খুদক্তা চৈরাক পীগদবনি, থৌবাল পাখঙ খোঙ লৈরক্কী মৈরা পায়বীশিংনা পাউ চেশিংদা ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক পুলিস কষ্টদিদা লৈরিবা বিনাগী মপুরোয়বা সুভাসচন্দ্র, মকুবোক ইবুংচা অমদি মনেমপোক লক্সমী মখোয় অহুম থাদোক্কদবনি হায়রিবা ৱাফম অদু য়ুম্ফম য়াওদবনি। পুলিস কষ্টদিদা লৈরিবা মখোয় অহুম অচুম্বা ৱায়েল তৌদনা থাদোকপা য়ারোই হায়বা অসিনি।