থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পোলিটিক্স অমসুং পোলিটি

লৈবাকসিদা থোক্লিবা থৌদোক-ৱাথোক (কাঙলূপ অমগা অমগা থাজনদবা, খুন্নাইসিনা চরাংনবা, মহৈরোয়না মহৈ তম্নীংলক্তবা, মীহাৎ-মীপূন হেনগৎলকপা, শেঞ্জা থুমজা তৌরকপা) পূন্নমক অসি পোলিটিকল লীদরশিংনা থোকহনবনি ... মখোয়না লৈঙাক হৈতবননি ... হেক্তা হায়, ৱাখল মুন্না খন্থদবা, ৱাখল লৈবা অশিংবশিংনা। কনাগুম্বা অমনা অফবা, কান্নবা থবক অমা তৌর'সু, ফত্তবা থবক, কাঙলূপ নাইবা থৌশিল অমা চথর'সু - হেক্তা হায়গনি ... 'মহাক্না তৌরিবসি পোলিটিক্সনি'। মহৈ তম্বা ফংদ্রবা মহৈরোয়শিংগী লুচিংবশিং, মশাগী রাইট তাল্লুবা; শেঞ্জাও পায়বশিংনা নৈহৎপীরবা শিন্নীশিং খূৎশুমল মতিক চানা হেনগৎহল্লু হায়রুবা - হায়রক্কনি, পোলিটিকল পার্টি অমনা ইনশিন্দুনা তৌরিবনি। তোল্ল-তারবা, শোক্লা-শম্নবীদবা ইন্থোকপীরবা মখোয়বু অতোপ্পশিংদুগা মান্নবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনরিবশিংদুবুসু হায়বীগনি 'মাইনোরিটি পোলিটিক্স তৌরিবনি'।

খুদম চাংদম ওইবা য়াবা খরদং পুথোক্তুনা হায়জবই ৱানি, অনৌবা মীরোলসিগী চুম্না খনবা মীওই (রাইট থিঙ্কর) শিংনা পোলিটিক্স হায়বসি অফবা মীনা তৌহৈদবা/তৌনীংদবা থবক অমা ওইনা লৌনরক্লিবা, পোলিটিক্স ইজ এ দর্টি গেম (লৈঙাক্লোন/রাজনিতি হায়বসি অমোৎপা মশান্না অমনি) হায়নরক্লিবা মল্লবা ৱা অসি নীংশিংজনীংলুবনি। অচুম্বা খরসু য়াওবা পুমচুম চুম্বদি নত্তবা ৱা অসি ঙসিগী ৱাথোক্না থল্লবা মতমসিদা কন্না নীংশিংলকই। ঐখোয়গী লৈবাকসি পোলিটিসিয়নঙাক্তা ঙাইরম্লে - মহৈরোয়-পোলিটিসিয়ন, কৈথেল-ফম্বী পোলিটিসিয়ন, মৈরা-পায়বী পোলিটিসিয়ন, সিভিল-সোসাইটি ওর্গনাইজেসনগী পোলিটিসিয়ন! রিঅল পোলিটিক্স তৌরিবা পোলিটিসিয়নশিংনা করম্বা মখলগী পোলিটিসিয়ন কৌদৌরিবা? খনফম খঙদে ঐ। মরকসিদা অমুক - নাগা পোলিটিক্স, কুকি পোলিটিক্স! খঙদে মীতৈ পোলিটিক্স, পাঙল পোলিটিক্স হায়ব'মসু লৈবজাৎলা? মদুমসু ঐ খঙদে। পোলিটিকল পার্টি অমদা মিং চন্দুনা নৎত্রগা মীখলদা ভোট লেপ্তুনা পোলিটিক্স তৌরিবা মখোয় খরদুসু 'মীতৈ পোলিটিক্স করিনো?' খঙলমগনি থাজদে।

পোলিটিসিয়নসু নত্তবা, পোলিটিকল ওবজার্ভরসু নত্তবা, পোলিটিকল এনালিষ্ট'সু নত্তবা ঐনা ঙসি ইনীংলক্লিবসিবু করিনো? ইবা হৌরুরগা ইফম অমুক খঙলক্ত্রে। তৌবগীদি, পোলিটিক্স নৈনগে, চহী লিশীং অনীগী মমাঙদগী ৱাখল লৈবা থিঙ্করশিংনা ইনরক্লবা ৱাফমদু কোখোক্তুনা ঐগী শানা ইথোক্কে খল্লুবসু লৈখিদে। ওইরক্লিবা লৈবাক্কী ফীভম অসি উরুরগা খল্লকখিবনি ঐখোয়গী অশেংবা পোলিটিসিয়ন ময়ামসিবু অশেংবা পোলিটিক্স তৌরিবরা? মখোয়না তৌরিবা (ইচিনসিনা পন্নীংদ্রবা, ইখূৎসিনা ইনিংদ্রবা) ময়ামসিবু পোলিটিসিয়ন অমনা তৌফম থোকপা অদুরা? পোলিটিসিয়ন অমনা তৌফম থোকপদু তৌরম্লবা, ঐখোয়গী লৈবাকসিনা ঙসি ওইরিবা ফীভম অসিদি ওইরম্লোই, অসুক থীনা চাওখত্তবা হন্থবা থাক্তা লৈরিবসিসু লৈরম্লোই, কাঙলূপ মশেন থাজনদ্রিবা, অসুক থীনা নুংশিনদবগী মওং অসিসু লাক্লম্লোই হায়বসিমদি ঐহাক ইশাবু য়াম্না থাজনা হায়বা ঙমগনি। ঐখোয়গী পোলিটিসিয়ন পোলিটিক্স তৌরকখিবনিসু অমোৎপা মশান্না (দর্টি গেম) অমনি হায়বদুদা থাজরগা তৌরকখিবনিসু অমোৎপা ৱাখল খনগনি, অমোৎপা থবক তৌগনি। ৱাহায়সিনা অচুম্বা ওইরবোই খন্নবনা অয়াম্বা ওইবনা ৱাখল চুম্না খনবা, অচুম্বা তৌগদবা মীশক অমত্তা পোলিটিক্সতা চংনীংদবগী মরম ওইরকই। 'অসি য়ৌনা ৱাখল য়াওদবা, মথোঙ হুক্তবা মীশক অসিবু ঐখোয়গী লুচিংবনি হায়নবা, মীহুৎ ওইনা খনখিবা মীখলদুদা ঐহাক্তি ভোট থাদখিদে... মহাক্কুম্বা অমোৎপা পোলিটিসিয়ন অমবু অমোৎপা থবক তৌহনবদা ঐহাক্কী খূৎ য়াওখিদে খঞ্জবদা ঐহাক চাউথোকচৈ'... মশাবু ৱাখল লৈবনি খঞ্জবা, ৱাখল য়াওদবা কনাগুম্বা অমগী ৱাঙাঙনি। পোলিটিক্স হায়বসি অমোৎপা মশান্না অমা শুকনৎ নত্তে হায়বসি খনবা অমদি খঙবা ঙমদবা মীগী মশীং য়াম্বননি ঐখোয়না ঙসি চাওখৎ-খোঙজে লদা য়াঙশিনবা ঙমদ্রিবসি। অদুগুম্বা মী লৈতবদুনা 'ঐখোয়দগী থাক হন্থবা, ঐখোয়না হায়বা ইনগদবা' মখোয়গী মখাদা লৈরিবনি ঐখোয়। ঙসি থোক্লরিবা থৌওংসি চহী লিশীং অনীগী মমাঙদা এরিষ্টোটল'না হায়রম্লবনি।

বৃটিশকী লৈঙাক - খুবাম'নুংদা লৈরুঙৈ, নীংতম্বা লৈঙাক অমা ফংননবা তাল্লকঙৈদগী ইন্দিয়াদা মরূ হুনখিবা 'কম্যুনেল পোলিটিক্স'কী লাইচৎ অদু মণিপুরদসু শন্দোক্লমখি। চহী লিশীং কয়াদগী পূন্না লৈমিন্নরকপা, অমত্তা ওইবই ৱাখল্লো'দু হোংহল্লকখি, লাইনীং-লম্বী-অমাং-অশেংগী অখুবা মীৎয়েং য়েংননবা হু কামশিল্লমখি। হু-দুনা বোদি-পোলিটিক্স'তা মরা তানা শন্দোকখিবই মহয়নি ঐখোয়না ঙসি ফংলিবা। তাদা-মাম্মা-ইখুরা-ইতোন'না লিংখৎপা পোলিটিকল পার্টিদা য়াওবগী কলচর অমা শাগৎলকপা, কাঙলূপ অমদি ধর্ম্মগী মিংদা পোলিটিক্স তৌরকপা, রিজনেলিজমগা নেসনেলিজমগা লাপথোক্লবা ... অসিনচিংবনা পোকহল্লকই 'তূক্কচ্চনীংঙাই, হঙ্গোইনীংঙাই ওইরবা পোলিটিক্স'। এ, বি, সী, দি ... পোলিটিকল পার্টিশিং মূথৎসি, পোলিটিকল পার্টি অনী নৎত্রগা অহুমদগী হেন্দনবা পোলিসি অমা শেমগৎসি, কন্সটিট্যুসন অসি শেমদোকসি। ইলেক্তোরেল পোলিটিক্সতা চঙনবা মিনিমম/ইসেন্সিয়েল ক্বালিফিকেসন লৈহনসি।

লৌশিং পুক্কে / খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

মীৎ ফহনবগী অথোইবা চীঞ্জাকশিং

মীৎ শোকচীল্লকপা হায়বসি অহল ওইশিল্লকপগী নৎত্রগনা মীৎ য়াম্না শীজিন্নবনা মরম ওইরগা চোকথবদগী ওইরকপা শোইফদ্রবা থৌওং অমনি হায়না খন্নে। তশেংবদি হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমদা হিংবা ঙল্লগদি মীৎ শোকপগী খুদোংথীবা অসি চাং য়াম্না হন্থহনবা য়াই।

কুমজা ২০০১ দা চথখিবা দি এজ-রিলেটেদ আই দিজিজ ষ্টদি (এ আর ঈ দি এস) হায়রিবা ষ্টদি অসিগী মতুংইন্না জিঙ্ক, কোপ্পর, ভিটামিন সি, ভিটামিন ঈ অমদি বেটা কেরোটিননচিংবা ন্যুট্রিএন্টশিং অসিনা অহল ওইশিল্লকপগা মরী লৈননা মীৎ শোকচীল্লকপগী খুদোংচাদবা অসি চাদা ২৫গী চাংদা হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি। মখা তানা থিজিনখিবদা ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদশিং (দি ঐ এ য়াওনা), কোপ্পর, লুটিইন অমদি জিক্সান্টিন হায়রিবশিং অসি মীৎকীদমক্তা য়াম্না মরূ ওই হায়না য়ানখি।

এ আর ঈ দি এস রিপোর্টতা বেজ তৌরগা অমেরিকান ওপ্টোমেট্রিক এসোসিএসন (এ ও এ) অমদি অমেরিকান একাদেমি ওফ ওপথালমোলোজি (এ এ ও) না মীৎ ফনা থম্বদা মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিং রেকম্মেন্দ তৌরি।

অসিগুম্বা মীৎ ফহনবদা মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিং মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক খরগী মরমদা নৈনমিন্নসি।

ঙা: ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ মরাঙ কায়না য়াওবা ঙা মখল কয়ামরুম লৈ। ওইলি ফীস হায়বসি মরীল অমদি বোদি টিসুদা থাউ য়াওবা ঙা মখলশিং অদুবুনি। অসিগুম্বা ঙা মখলশিং অসি চাবনা ওমেগা-৩ মরাং কায়না ফংই। ওমেগা-৩ মরাং কায়না য়াওবা ঙা মখলশিংগী মনুংদা- টুনা, সালমোন, ট্রৌট, মেকরেল, সার্দিন্স, এঞ্চোভিস, হেরিং অসিনচিংবশিং য়াওরি। মীৎকা মরী লৈননা চথখিবা ষ্টদি খরদা ঙাগী থাউ চাবনা কম্প্যুটর মতম শাংনা পায়বদগী থোকহনবা য়াওনা দ্রাই আই মখল কয়া ফহল্লি হায়বা থেংনখি।

নট অমদি লেগ্যুম: নট হায়রিবা চীঞ্জাক কাঙলুপ অসি ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ মরাং কায়না য়াওই। মখোয়দা ভিটামিন ঈসু চাং ৱাংনা য়াওই, মসিনা চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈনবা মীৎ শোকচীল্লকপগী থৌওংশিংদগী ঙাকথোকই। মীৎকীদমক কান্নবা নট অমদি লেগ্যুমশিংগী মনুংদা ৱালনট (হৈজুকাক), ব্রজিল নট, কেস্যু, পিনট, লেন্টিল অসিনচিংবশিং য়াওরি।

সাইট্রস ফ্রুট: সাইট্রস ফ্রুটশিং অসি ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওই। ভিটামিন ঈগুম্না ভিটামিন সী অসিসু চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈননা মীৎ শোকপগা মরী লৈননা অমেরিকান ওপ্টোমেট্রিক এসোসিএসননা রিকম্মেন্দ তৌই। চম্প্রা (হৈরুশীন), কোল্লা অমদি অঙ্গুর ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা সাইট্রস ফ্রুট শিংনি।

অশংবা মনা পানবা মনা-মশীংশিং: অশংবা মনা পানবা মনা-মশীংশিং অসিদা লুটিন অমসুং জিক্সাটিন অনীমক মরাং কায়না য়াওই অমদি মীৎকীদমক কান্নবা ভিটামিন সীসু মরাং কায়না য়াওই। খুদম ওইনা পালংশাক, কোবি, হঙ্গাম অসিনচিংবনি।

কেরোট (গজর): গজর অসি ভিটামিন এ অমদি বেটা কেরোটিন মরাং কায়না য়াওই। গজরনা কোল্লা মচু ওইরিবা অসি বেটা কেরোটিন য়াওবননি।

লৈবাক মঙ্গ্রা: গজরগুম্না লৈবাক মঙ্গ্রা অসিসু বেটা কেরোটিন মরাং কায়না য়াওই, অদুগা ভিটামিন ঈসু মরাঙ কায়না য়াওই।

বিফ (যনশা): যনশাদা জিঙ্ক মরাং কায়না য়াওই, জিঙ্ক অসি মীৎপু মতম শাংনা মশা ফহনবদা মতেং পাংই। জিঙ্কনা চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈননা উবগী পাঙ্গল হন্থরকপা অমদি মীৎকী মস্ক্যুলর দিজেনরেসন তৌরকপবু তপথহল্লি। মীৎ মশাদসু, মরূওইনা রেটিনা অমদি রেটিনাবু কোয়শিল্লিবা ভাস্কুলর টিসুদা জিঙ্ককী চাং ৱাংনা য়াওই। য়েনগী মথা অমদি পোর্ক লোইন (Pork Loin) দসু জিঙ্ক য়াওই অদুবু যনশাদা য়াওবা চাং অদুদি য়ৌদে।

য়েরূম: য়েরূমদসু চহী য়ামশিল্লকপগা মরী লৈননা মীৎ শোকচিল্লকপবু হন্থহনবা ঙম্বা লুটিন অমদি জিক্সান্থিনগী চাং য়াম্না য়াওই। ভিটামিন সী, ঈ অমদি জিঙ্কসু মরাং কায়না য়াওই।

ঈশিং: ঈশিং মরাং কায়না থকপনা দিহাইদ্রেসন তৌহন্দে, মসিনা দ্রাই আইগী লাইওংশিং হন্থহল্লি।

এ এ ওগী মতুংইন্না মীৎ ফনা থম্নবগীদমক নোংমদা মথৌ তাবা ন্যুট্রিএন্টশিংগী চাংশিংদি- ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ৫০০; ভিটামিন ইন্টর্নেসনেল য়ুনিট ৪০০; লুটিইন মিলিগ্রাম ১০; জিক্সান্থিন মিলিগ্রাম ২; জিঙ্ক ওক্সাইদ মিলিগ্রাম ৮০; কোপ্পর ওক্সাইদ মিলিগ্রাম ২নি।

এ এ ওগী মতুংইন্না মীৎ ফনা থম্নবগীদমক ইশানা তৌবা য়াবশিংদি- নুংশাদা থোকপদা সনগ্লাস উপ্পা; চুরূট থকপা তোকপা; চাং নাইনা মীৎ চেক তৌবা; মীৎতা খুদোংথীনীংঙাই ওইবা কেমিকেলশিং শীজিন্নদুনা থবক শুবা মতমদা মীৎ ঙাকথোক্লবা পান্থে শীজিন্নবা; মীৎতা কন্তেক্ট লেন্স হাপ্ট্রিঙৈদা খূৎ শেংনা হামদোকপা অমদি দোক্তরনা রিকম্মেন্দ তৌবা মতমখক্তং শীজিন্নবা; কম্প্যুটরদা থবক তৌবা মতমদা মিনিট ২০ খুদিংগী ফুট কুন লাপ্পা মফমদা সেকেন্দ ২০ য়েংবা অসিনচিংবশিংনি।

দাইবেটিস হায়রিবা লায়না অসি মীৎ তাঙহন্নবগী মতাংদা খ্বাইদগী মরূ ওইবা মরম্নি। দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা ব্লদ সুগর লেবেল চাং নাইনা চেক তৌগদবনি, দোক্তরনা হায়বা মওংশিং চপ চানা হীদাক-লাংথকশীজিন্নগদবনি, চাবা থকপগী মতাংদসু দোক্তরগী পাউতাক চপ চানা ঙাক্কদবনি।

চেকশিন মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৫ (ঐচ এন এস): ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট অমদি এন এস সী এন-আই এমগী মরক্তা চথরিবা পিছ টোক্তা মণিপুরগী ঙমখৈ কায়বা য়ারোই হায়না ন্যু চেক্কোন য়ুথ ক্লব মমাঙদা চেকশিন মীফম ফমখ্রে।

চেকশিন মীফম অদুদা শরুক য়াখিবা মিনুথোং হফিজ হট্টা সোসল ৱেলফ্যের য়ুনিয়নগী প্রসিদেন্ট রমন তুলানা হায়খি, ন্যু চেক্কোন য়ুথ ক্লব, গোলাপতি ৱিমেন ৱেলফ্যের এসোসিএসন, য়ুনাইটেদ গোলাপতি দিভলপমেন্ট কাউন্সীল, গোলাপতি এদ্যুকেসনল সোসল কলচরেল দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন, মিনুংথোং হট্টা গোলাপতি এথলেটিক য়ুনিয়ন, নোংপোক পাইওনিয়র ক্লব, মিনুথোং ময়াই লৈকায় দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন, হট্টা মখা লৈকায় সোসল এন্দ য়ুথ দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন, ন্যু চেক্কোন ৱিমেন দিভলপমেন্ট কম্মিটি, ন্যু লম্বুলেন ৱেলফ্যের কম্মিটি, হট্টা মখা লৈকায় ৱিমেন দিভলপমেন্ট এসোসিএসন, ন্যু চেক্কোন সিনিয়র সিটিজন সোসাইটিগা খুৎশম্নদুনা চেকশিন মীফম পাঙথোকখিবনি।

কুমজা ২০১৫ দগী হৌজিক ফাওবা ফ্রেমৱার্ক এগ্রিমেন্টকী মতাংদা খঙহন্দবা অসি য়ানিংদে। মণিপুর মচেৎ তানা থুগায়বা য়ানিংদে হায়না মীফম অসি পাঙথোকপনি। মণিপুর কায়বা য়ারোই। ঈৱাং হৌরক্লিবা অসি মণিপুর মচেৎ তাবা য়ারোই হায়না হৌরক্লিবনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

মীফম অদুদা কবুই, মীতৈ পাঙল অমদি মৈতৈশিং শরুক য়াখি। চেকশিন মীফম অদুদা চীংমী-তম্মী অমত্তনি, ইমা অমত্তগী মচানি, মতিং থোকপা লৈঙাক পাম্মী হায়না থাবা প্লে কার্দ কয়াসু থেৎখি।

কম্যুনিটি সর্ভিস প্রোগ্রাম

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৫ (ঐচ এন এস): আই জি এ আর (সাউথ) কী মীৎয়েং মখাদা ৯ সেক্তর অসাম রাইফলসকী মন্ত্রিপুখ্রি বট্টালিয়ননা শীন্দুনা কম্যুনিটি সর্ভিস প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না আই জি এ আর (সাউথ)কী পি আর ওনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, য়াইঙংপোকপী কম্পেনি ওপরেটিং বেজ ওফ মন্ত্রিপুখ্রি বট্টালিয়ননা শীন্দুনা সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা গোভাজাং ভিলেজ চর্চতা কম্যুনিটি সর্ভিস কম ইন্টরেক্সন প্রোগ্রাম অদু পাঙথোকখিবনি। ইন্টরেক্সন প্রোগ্রাম অদুদা লোকল কষ্টম অমসুং ট্রেদিসনগী মতাংদা কুপ্পা খন্ন-নৈনখি। কম্যুনিটি সর্ভিস কম ইন্টরেক্সন প্রোগ্রাম অদুদা সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না গোভিজাং ভিলেজগী খুঞ্জা কয়ানা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগী হৌরকপদা প্রেয়র পাঙথোকখি। তুংদা খুঞ্জাশিংগা লোয়নননা ইন্টরেক্সন প্রোগ্রাম চথখি। ইন্টরেক্সন প্রোগ্রামদা খুঞ্জাশিংনা মখোয়গী ওইবা ৱাফম কয়াসু ফোঙদোকখি। বট্টালিয়নগী ক্রুপশিংগা লেয়ননা ইস্যু কয়াদা খন্ন-নৈনখি। ইন্টরেক্সন সেসন অদুগী মতুংদা খুঞ্জাশিংগা লোয়ননা অচা-অথকসু চামিন্নখি। আই জি এ আর (সাউথ) কী মীৎয়েং মখাদা ৯ সেক্তর অসাম রাইফলস মন্ত্রিপুখ্রি বট্টালিয়ননা অসিগুম্বা প্রোগ্রাম অসি পাঙথোকখিবনি। প্রোগ্রাম অদুদা গোভিজাংগী খুঞ্জা কয়াসু শরুক য়াখি হায়নসু আই জি এ আর (সাউথ) কী পি আরওনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঈ-ষ্টেট লোঞ্চ তৌখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৫: বেতি বচাও বেতি পরাওগী মখাদা ঈ-ষ্টেট লোঞ্চ তৌবগা লোয়ননা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা অঙ্গনৱাদি সেন্টরশিংদা ঈ-ষ্টেট য়েন্থোকপগী থৌরম অমা ঙসি দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন ইম্ফাল ইষ্টনা শীন্দুনা পঞ্চায়ট ভবন ইম্ফাল ইষ্টতা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়ারদুনা রাজ্য সভাগী এম পি, কে ভবানন্দনা হায়খি, টেক্নোলোজি চাউখৎলকপগী মতুংইন্না অনৌবা মঙলান অমা মঙলি। টেক্নোলোজিশিং অসি মীপুম খুদিংমক্তা য়ৌহন্নবা হোৎনরি। প্রাইম মিনিষ্টর মোদিনা টেক্নোলোজি অসি মীয়ামদা য়ৌহন্নবা হোৎনবগী শরুক অমা ওইনা ঈ-ষ্টেট অসি অঙ্গনৱাদি সেন্টরশিংদা য়েন্থোক্লিবনি। সী আর এস ফন্দ অসি নোর্থ ইষ্ট ষ্টেটনা খ্বাইদগী ফংদ্রি। ফন্দশিং অসি লৌবা হৈবা চঙই। ফন্দ অসি ফংনবা মরী লৈনবশিংদা তান্নদুনা হোৎনবা তাই। অঙ্গনৱাদি সেন্টরশিংদা ঈ-ষ্টেট য়েন্থোক্লি। চাউখৎলকপগী মতুংইন্না ঈ-ষ্টেট পুথোক্তুনা অঙাংশিংবু ইবা তম্বীবা অমদি টেক্নোলোজি খঙহনবা চঙই হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা ইম্ফাল ইষ্টকী দি সী, ডা. রঙ্গিতাবলি ৱাইখোমনা প্রসিদেন্ট ওইখি। সোসল ৱেলফ্যেরগী দিরেক্টর এন জি উতম অমদি সী দি পি ও সাপম মেদানিনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

ফুথ পাথ পরিংদা অহোংবা কয়া লৈবনা লম্বী চৎথোক চৎশিন তৌরিবশিংদা চাউনা খুদোংচাদবা মায়োক্লরে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৫ (ঐচ এন এস): ষ্টেট অসিগী কেপিটেল ওইরিবা ইম্ফাল কৈথেলগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ফুথ পাথশিংদা অহোংবা কয়া লৈবনা মরম ওইরগা লম্বী চৎথোক চৎশিন তৌরিবা মীওইশিংদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে। লম্বীগী মশক থিবা ফীভম অমসু ওইহল্লে।

পাউনা কৈথেল অমদি থঙ্গাল কৈথেলগী পরিংদা ফুথ পাথশিংদা য়াম্না ফীভম চাদনা অহোবা কয়া লৈবনা খোঙনা চৎলিবা মীওইশিংদা চাউনা অৱাবা থেংনরি। পাউনা কৈথেলগী ওইনা গভর্ণর রোদ পরিং অমদি পাউনা বজারগী লম্বী পরিংদা অহোবা মখুল কয়া লৈরিবা অসিনা লম্বী চৎলিবশিংদা অৱাবা ওইরি। খোঙনা চৎলিবা মীওইশিংনা ফুথ পাথতা চৎপা মতমদা অহোবা কয়া অসি কান্দুনা চৎনবা হোৎনবদা অৱাবা ওইরি। য়াম্না লাউনা হোবা য়াওবশিংদি লম্বীদা ফাওরগা চৎপা মথৌ তারি। লম্বীদসু গাড়ী কুংনা চৎপনা মরম ওইরগা থৈদোক থৈজিন তৌনবা হোৎনবদা অৱাবা ফীভম অমদা লাক্লি।

পাউনা কৈথেল পরিং খক্তা নত্তনা থঙ্গাল কৈথেলগী পরিংদসু ফুথ পাথতা য়াম্না লাউনা হোবা শরুক কয়া য়াওরি। খোঙনা চৎপশিংগী ওইনদি ফুথ পাথ অসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। লম্বীদা চৎপা হায়বসি হৌজিক্কী মতমদা গাড়ী য়াম্না চিনবা মরম্না খুদোংচাদবা অমনি। খোঙনা চৎলিবশিংনা ফুথ পাথতা চৎচগদবা অদু অহোবা মখুল কয়া লৈবা অসিনা অৱাবা ওইরি। নুপা ওইবশিংদদি কাল্লগা চৎপদা খরমখৈ য়াই। অদুবু নুপী ওইবীশিংদদি মসিদা অৱাবা কয়া থেংনরি। নুপী ওইবীশিংনা ফুথ পাথতা চৎপা মতমদা অহোবা মখুলশিং কাল্লগা চৎনবা হোৎনবদা থেংনরিবা খুদোংচাদবা অসি অৱাবগী মশকনি। অথু-অকায়গী থবক চৎলকপা মতমদদি হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরে।

ফুথ পাথকী লম্বী পরিংদা অহোবা মখুল কয়া লৈবা অমদি অতেক-অকায় কয়া লৈবা হায়বসি য়াম্না ফজদবা মশক অমসু ওইরি। নুমীদাংগী মতমদদি হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওইরে। নুমীদাংদা অমম্বা মতমদদি অহোবা মখুলশিং উদবা মরম্না তাশিনবা য়াবগী খুদোংচাদবা লৈরি। ফীভম অসিদা লৈঙাক্কী মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবগী তঙাইফদবা লৈরি।

ফুথ পাথতা চৎলিবা মীওই কয়ানা ফোঙদোক্লরকপদা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলগী মনুংদা লৈরিবা ফুথ পাথশিংগী মনুংদা অহোবা কয়া য়াওবা অসিনা চৎথোক চৎশিন্দা য়াম্না খুদোংচাদবা থেংনরে। অঙাংশিংগা লোয়নননা লাকপা মতমদদি চৎপদা হেন্না অৱাবা থেংনরি। অথুবা থবক চৎপা মতমদসু অহোবশিং অসি লান্থোক্লবা হোৎনবদা মতম চঙই। ফুথ পাথশিং অসি য়াম্না নীংথিনা শেমজিল্লবদি লম্বী চৎলিবশিংদা হেন্না খুদোংচাবা ওইগনি। খোঙ চৎলিবশিংগীদমকসু মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা মীৎয়েং চঙফম থোকই। ফুথ পাথ হায়বসি য়াম্না নীংথিনা থম্ফম থোকই। খ্বাইরম্বন্দগী অকোয়বা মফম কয়াদা লৈরিবা ফুথ পাথশিংগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা নীংথিনা মীৎয়েং চঙদুনা শেমগৎপগী তঙাইফদবা লৈরে। লম্বী চৎথোক চৎশিন তৌরিবা মীওইশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অসি য়েংলগা ফুথ পাথশিং শেমজিনফম থোকই। ফুথ পাথতা পোৎচৈ পৈশিনবা অমদি চৎথোক চৎশিন্দা খুদোংচাদবা থেংনরিবশিং অসিসু মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙদুনা ফুথ পাথকী চপ চাবা মশক অদু থম্ফম থোকই। হিরম অসিগী মতাংদা মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙলবদি খোঙনা চৎলিবশিংগী অৱাবা কয়া অসি কোকহনবা ঙমগনি। ফুথ পাথশিং নীংথিনা থম্বা হায়বসি সহর লূ-নান্না অমদি মশক ফজনা থম্নবগী মরুওইবা মচাক অমনি। ফুথ পাথকী শরুক কয়াদা হৌজিক লৈঙাক্না ষ্টিলগী ফেন্সিংনচিংবা খারিবা কয়া অসিসু অফবা খোঙথাং অমনি। মসিনা লম্বীগী মশক ফজহনবতা নত্তনা চৎথোক চৎশিন তৌরিবশিংদসু খুদোংচাবা ওইহল্লি। চাউখৎ থৌরাংগা মরী লৈননা পায়খৎলকপা থবক থৌরমশিংদা শৌগৎপা চঙই। অফবা খোঙথাং হায়বসি পুন্নমক্না শৌগৎতুনা হেন্না মপুং ফানবা হোৎনবা তঙাইফদে হায়বা ৱাফম কয়াসু ফোঙদোক্লরকখি হায়রি।

পব্লিক কনভিনিএন্সশিং নীংথিনা শেমগৎতবনা মরম ওইরগা লম্বী চৎথোক চৎশিন তৌরিবা মীওইশিংদা অৱাবা কয়া থেংনরে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৫ (ঐচ এন এস): মীশিং য়ামখৎলকপগী মতুংইন্না খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা মী তীনবগী চাং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লবসু পব্লিক কনভিনিএন্সশিং নীংথিনা শেমগৎতবনা চৎথোক-চৎশিন তৌরিবা মীওইশিংদা অৱাবা কয়া থেংনরি।

খ্বাইরম্বন্দগী অকোয়বা মফম কয়াদা পব্লিক কনভিনিএন্সশিং শেমগৎপগী চাং অসি য়াম্না ৱাৎপনা মরম ওইরগা চৎথোক চৎশিন তৌরিবশিং মরূওইনা নুপী ওইবীশিংদা চাউনা খুদোংচাদবা ওইরি। পব্লিক কনভিনিএন্সশিং মফম চানা শেমগৎতবনা মরম ওইরগা ইম্ফালগী মফম কয়াদা মফম চাদনা মপান থোকচিনবদগী চৎথোক চৎশিন্দা মনম নমথীবতা নত্তনা অমোৎপা ফীভম অমসু ওইহল্লি। খ্বাইরম্বন্দগী তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদা হৌজিক পব্লিক কনভিনিএন্সশিং শেমগৎপগী তঙাইফদবা লৈরি। কংলা পার্ক পরিংদা হৌরিবা অচৌবা উপাল কয়াগী মখোঙদা মপান থোকচিনবদগী চৎপদা মনম নমথীবতা নত্তনা য়াম্না অমোৎপা মশক অমসু ওইহল্লি। মফম চাবশিংদা পব্লিক কনভিনিএন্সশিং থম্লগদি অসিগুম্বা ফীভম অসি থেংনরোই। মণিপুরগী অরাপ্পা মফম কয়াদগী লাক্লিবা মীওইশিংদা খুদোংচাদবা কয়া অমা ওইরি। লৈঙাক্কী মরী লৈনবা লোয়শঙনা হিরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবগী তঙাইফদবা লৈরি। খ্বাইরমন্দ কৈথেলদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদগী লাক্লিবা মশিং য়াম্লবা মীয়াম অসি খক্তা নত্তনা মপান লমদগী লাক্লিবশিংগী ওইনসু লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙদুনা শেমগৎপগী তঙাইফদবা লাক্লে হায়নসু মীওই কয়ানা ফোঙদোক্লরক্লি হায়রি।

HL-B/5749/17oct-16nov.

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৬।১১।২০১৯ ইং,য়ুমশকৈশা, অয়ুক পুং ৭.২২ ফাওবা হিয়াঙ্গৈগী ৯ নি পাল্লি, মতুং ১০নি পানগনি।

মেষ : অঙন্বনা চানবীবা, পাউ নুংঙাইবা তাবা, নচাক-নরল চাওখৎপা, লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং চাউনা ফংবা অমদি মরুপ-মপাং অফবা ফংজবা নুমিৎ ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : লৈফম নুংঙাইবা ফংবা, নক্লবা মীগী মতেংনা থৌ পাংবা অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোইদবা নুমিৎনি। লৈবাক্কী থৌদা মায় পাক্কনি অদুবু য়েক্লবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক খরদি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎলি অমদি ঙাঙ-শকপদা মীনা নুংশিবীবা নুমিৎনি। অশাওবা ফাথরদি মরুপ-মপাংগী মতেং লৌরগা পাংবা থবক্তা মীংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা রাশি য়াওগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : খাংবা কনগনি অমদি শেল-থুম খরা ফংবা য়াবা লৈ। অদুবু ইকাই নুংশি য়ান্নবা থৌদোক নংবা য়াবা অমদি অখঙ-অহৈ শাবনা য়েক্লবা চাওখৎপা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : নীংবা শোইদনা থুংগনি, থবক পাংবগী নুংঙাইবা, মীয়াম্না চানবীবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং য়াম্না লৈবা নুমিৎনি। অরুবা ৱারেপ খুদক্তা লৌবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : খোইরাংবা ফাথৌ অমদি নক্লবা মীশিংবু হেন্না থাজবা তৌগনু। খোংথাঙ তপথৌ নত্রবদি নরলদা তাইনগনি। শেল-থুমগী লম্দদি মায় পাক্কনি, নীংবা মপা চাই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা : মতম মাঙবনা হেনগনি, ৱাঙাঙসু হৈবা ৱাৎলি অমদি খন্থদবনা কাইনবা নংবা য়াবসু লৈ। অফা অপুন্নবদি কোকচৈ, লন খরা চংই অমদি মরুপ্পা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - তহা তহাগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : লৌশিং থোকপা, নচাক-নরল চাওখৎপা অমদি লন ফংবা নুমিৎনি। অচুম্বতনা মায় পাক্কনি-অরানবা পান্থে শিজিন্নগনু। নক্লরম্বা মীদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা থাজরদি ৱাথোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : য়েক্লবা য়াম্মী অমদি মীয়ামগা মরী ফনবা হোৎনৌ। অঙন্বনা চানবীগনি, ইচং থৌবনা কান্নবা হেনগনি অমদি লল্লোন ইতিক্কী লম্দা চাউনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : শেল ফংবা নুংঙাইবা, মরুপ-মপাং অমদি নথক থোংবনা চানবীবা নুমিৎনি। অরং-অরাক্কী থবক অমদি মীংচৎ তানবগী থবক্তা কান্নগনি। হোয়াদি ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা নুংশিবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : লাইবক ফবা, মীচং য়াম্বা, ৱাখল থোকপা অমদি শেল-থুমগী থবক্তা চাউনা কান্নবা নুমিৎনি। নচাক-নরল হেনগৎকনি, য়েৎনবদা ৱাখল তামিন্নবা য়াররনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : লৈফম অফবা ফংবা, মীয়ামগা মরী ফবা অমদি লন চংবা নুমিৎনি। মীতোপ লোয়নবা অমদি মীৱা থাজবদি মাঙজবা লৈগনি। অরুবা থবক পাংদবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।