থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

তাৎ (কদর) গী টেক্টিক্স ময়াই চন্নবা মণিপুরগী পোলিটিক্স

ঙরাং অয়ূক য়াহৌরকপদা, পাউচেশিংদা ইরম্বা 'হেদ লাইন ন্যুজ' অসি - দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর, য়ুম্নাম জয়কুমারদা পোর্টফোলিও অহুম হাপচিনখিবই পাউ অদুনি। নোংমা ৱাংলিঙৈগী নুমিদাংৱাইরমদা ৱাটসএপ'কী খূথাংদা চীফ সেক্রেটরি'না থোকপা ওর্দর-কোপি ৱাই চাইখিবদু কনফার্ম তৌখি হায়বই ৱানি, পাউদুদি অনৌবা নৎখিদে। মীনা তানীংবা পাউদুসু ওইখিদে। হোয়, হান্না তারবা পাউদুদা অহেনবা পাউ হায়ববু ... 'পোর্টফোলিও অহুম পীথোরকপসিনা এন পি পি'নসু পেন্দ্রি, বি জে পি মনুংদসু পেন্নদবা কয়া য়াওরে'... হায়বদুখক্তনি।

ওন্থোকপা লমদম হায়'দুনি! মিনিষ্টর অমদা পোর্টফোলিও হাপচিনবগী পাউসিনা লিদিং পেপরশিংগী হেদলাইন কাখৎলক্লবনি য়েংবীয়ু, পাউ অতৈ লৈত্রবদৌনা! পাউবুদি লৈরিবনি। অদুবু, এদিটরশিংনা অপান্নবা পাউ অসি হেদলাইন ন্যুজ ওইনা ফোঙলকপগী মরম লৈ। জুন ১৭, রাজ্য-সভা-মীখল মাঙওইননা, এন পি পিগী মিনিষ্টর মরি, মিনিষ্টর ফমদগী তোকখিবা, গভর্ণমেন্টসিদগী সপোর্ট ৱিথদ্রো তৌখিবা, বি জে পিগী এম এল এ অহুম এম এল এ ফমদই পোথাখিবা, ইন্দিপেন্দেন্ট অমদি তৃণমুলগী অমমমগা, মখোয় মাপল'না কোংগ্রেস'তা শৌগত্তুনা শান্নরম্বা অতেনবা ফাগি-লীলাদুগা মরী লৈননা নত্তে। হংলাই-পায়দুনা 'পপ্লেত্রি' শান্নবা হৈবা মখোয় অনী লাক্তুনা এন পি পি মরিদু দিল্লিদা পুরুরগা, মীরোন লোল্লম্বা হংলাইশিং মচিন মেনশিনখ্রবা মতুংদা ... 'ঐখোয়দা হোম পোর্টফোলিও পীদবা ঙম্ব্রা য়েংগে' ... হায়না মখোয়' মরক্তগী অমনা হায়দোকখিবদু নীংশিংলুরগা, 'হৌজিক্তি পীরক্ত্রে কৈদৌদৌরি...? হায়না মখোয়দা ওনশিন্দুনা হংবগা চপ মান্নে।

চুম্বা? লানব্রা? খঙদে। মচি-মচিদা পংঙাঙ ঙাঙনৈ ... 'কোংগ্রেসতগী মখোয় খরগা অমুক চোঙশিনখিদৌরে ... কোংগ্রেসতগী নৌনা চোঙশিল্লকপা অনীগা, ওরিজিনেল বি জে পি অনীগদা মন্ত্রি ফম লাম্থোক্লনি, এন পি পিদি পুরা ইন্থোক্লনি...' অসিনচিংবা। তোকঙা হায়রেদনা, মখোঙ পান্দে মশা পাল্লি হায়নরিবনি। নীংবা থুংদ্রবা, ইকায়বা নংলবা বি জে পি এম এল এ খরসু কোংগ্রেসলোমদা চোঙশিল্লগা চহী অনী ফাদ্রবা টর্ম অসি মন্ত্রি ওইহৌবনা ফর'দ্রা - খন্নবসু য়াওরল্লোই হায়নীংঙাই লৈতে। হয়েং করি ওইগনি? কনানসু হায়বা ঙমদে।

অদুবু, মণিপুরগী মীয়াম্না অমত্তা ওইনা ঙাঙনবা ৱাফম অমদি লৈ। মদুদি - অসুম্না, হান্নগী হান্না করিমত্তা কায়দবা ফীভমসিদা হঞ্জিল্লক্কদৌ' ওইরবদি, করিগী ফম থাদোকপী-লীলা শান্নরুরিবনো, অঙাং মচাদৌনা? ফম থাদোকপা নুমিত্তা হীরো শাদুনা ঙাঙখিবা, থৌনা ফরবা ৱা ময়ামদু নীংশিংলুবদা ইকায়দবা জাৎলা? প্রেস অমুক্তং কৌদুনা, করিগী ঊচিদা অমুক হনজিল্লক্লিবনো হায়বদু শেংদোকহৌবা চুম্মী। নৎত্রবদি, মাগী-মাগী কন্সটিট্যুয়েন্সিগী ভোট্টরশিংনা থা খরগী মতুংদা খুম্বা ৱাবা ৱাহং কয়া হংলক্কনি। থা খরদি শোয়দনা মন্ত্রি ওইগনি, এম এল এ ফম থাদোক্ল'সু অমুক হন্না কারক্কনি খন্দুনা মকু-মঙ মঙলুবা অমা হৌজিক মকোক-মমৈ খঙদ'-ঙাওরেদনা, সাইকিয়েট্রিক ট্রিটমেন্ট চথরিঙৈ মীগী প্রেসরদা রিজিগনেসন - লেট্টর ইরুবনি ... হায়বনচিংবা চোইঙাঙদু অচৌবা ৱায়েলশঙদুদা হায়রুরে। মীনা করি শোন্নরিবা, ভোট্টরনা করি হায়রিবা ... তারবদুদদি পাখৎপনা মিহুল চেনখৎখিদুনা হায়নি/হায়রোই খঙলক্তবনি।

ঐনা ঙসি মখোয়গী ৱারী, কনানসু তানীংদ্রবসিবু ঐগী থম্মোয় মপাউ ওইনা তমনীংলুরিবসি করিগীনো? শোয়দনা হংবীনীংগনি। অতৈগী নত্তে। ৱাহৈ অমখক নীংশিংলকপনি। ৱাহৈদুগা ৱাকোন্নবা, পাউরৌ ওইনা ঙাঙনরবা ৱাহায় অমগা। ইরোন নত্তে মীরোন্নি - 'ফ্রেলতি' (ক্মঞ্জ্টডত্ত্র) ... 'থোৎপা-নৌবদি মাল্লগা হুৎ-ফেৎ তৌবা মতৌ'...। ক্মঞ্জ্টডত্ত্র তঞ্চত্র ঢজ্ডড্ঞ্চ ট ত্ত্বণডড্জ্ঢ... পাউরৌ (প্রোভার্ব) অমা ওইনা লৌনরবা ৱাহায় অসি সেক্সপিয়রগী দ্রামা 'হেমলেট' হায়বদুগী মতাং অমদা, মখুরানা লৌনম তৌদুনা হাৎখ্রবা মপাগী অৱা-মৈচাক কাউদ্রিঙৈ মমা-ইবেম্মনা মখুরাদুদা লুহোংখিবগী মতাংদুদা হায়খিবা ৱাহায় অমনি ... 'পুকচেল চেত্তবী, তনৌবী নঙ ওইরেকো নুপী ওইবী'...।

মীওইবা খুদিংমক্তা য়াম্না শোঞ্জবা, নুপী মানবা মতৌ অমা য়াওজে। নুপী ওইবীশিংদা নুপাশিংগী পূক্লিং চিংশিল্লিবা, পঙথরিবা - মতৌদুদনি। লন্বীগী চাক্লিবশিংনা তৌরিবা, অচৎ-অওকশিংনা উরগা মঙোন্দা মীনুংশি পোক্লক্লবনি। কনামত্তনা উবীদ্রবা, কনামত্তনা থওইবীদ্রবা, থম্মোয় কায় মহাক্কী।

অসুম্না, মীওইবা খুদিংমক্লা পাম্মি - ময়াম্না মঙোন্দা এত্তেন্সন পীরকপা। নুপীনা মকে শেন্নিবা, ফজবা ফিজোল থোল্লিবা নুপানা য়েংলক্লবনি। ঐনা লাউরি-খোংলিবা, অতাবনা য়েংলক্লবনি। ঐনা ইরি-খোৎলিবা, ময়াম্না পাবীনবনি। অদুনা হায় শৈশকপনা - তাবীদ্রবা ঈশৈ শক্লুবগী করি কান্নে।

হন্দক মিনিষ্টর মরিনা মন্ত্রি-ফম থাদোক্লুবা, লৈবাক মীয়ামগী য়াইফনবা, ওটোক্রেটিক ওইবা সী এম শিন্দোক্তুনা অফবা লৈঙাক পুরক্লবা নত্তে। মশাগী মোঞ্জবা মতৌ উত্থোক্তুনা, মথক থোংবনা তুহৎপীরে, মথৌ তৌবা ঙমহন্দ্রে, ইকায়খুম্নবা মাঙহল্লে... হায়বনচিংবা ৱাকত্তু মীয়াম তানবা হায়নবই তাঞ্জা লৌবনি, মীয়ামগী এত্তেন্সন চিংশিনবনি, চাক্লিবনা তৌবা 'টেক্টিক্স' তুনি, মী খুদিংদা য়াওরিবা নুপী ওইবী মতৌদু উত্থোক্লগা মীনুংশি ফংব্রা য়েংলুবনি। মখোয়গা লোয়নবা মঙাদুসু অমহানি। ফম মিহৌদবা/মন্ত্রি ওইনীংদবা এম এল এ কনা লৈরমগদগে? মীগী এত্তেন্সন চিংশিন্নবা, অচৌবনা চান্নবা হায়রোইদবা ৱা হায়বা এম এল এ'সু য়াওরিবনি। ময়াম অসি নত্তবা ফোংনা চোঙথোক, লানহৌ অমা হৌরগা মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিন্নবা হোৎনবা কাঙলূপ অমসু লৈ। অদুবু, কৈসু কি, কৈগী (অদু) সু কি তৌদুনা মহাম তারবা পোলিটিসিয়ন ওইনা ২০২২ ফেব্রুৱারী ফাওবদি খাঙবা তারে হৌজিক্তি। তাৎ (কদর) পূম্নমক করিমত্তা কান্নদ্রে।

লৌশিং পুক্কে

চিনি কা হেন্না শীজিন্নবনা হকচাংদা পীবা চৈথেংশিং

চিনি কা হেন্না শীজিন্নবনা অতেনবা মতমগী মনুংদা মীওইবিদা হকচাংদা চৈথেং কয়া পীরি। চৈথেংশিং অদুদি উরিং থুংহল্লকপা, হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহল্লকপা, চোকখবা য়াওনা লায়না লাইওং কয়া নাহল্লকপা য়াই। চিনিগী চাং ৱাংনা শীজিন্নবা মীওইশিংদা টাইপ ২ দাইবেটিস অমদি হার্টকী লায়নানচিংবা কুম পুবা লায়নাশিং নাহল্লকপা য়াবগী রিস্ক ৱাই।

মালেমগী ওইনা চাকচা-যুথকতা অহোংবা লাকপগী লোয়নবা মীওই অয়াম্বা চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওবা পোৎলমশিং চাবা-থকপগী চাং হেনগৎলক্লে।

বর্ল্দ হেল্থ ওর্গনাইজেসননা কুমজা ২০১৫দা পীখিবা পাউতাক অমগী মতুংইন্না মীওই অমনা নোংমগী ফংগদৌরিবা কেলোরিগী চাং অদু চিনিদগীদি চাদা ৫দগী তানা ফংহনদনবনি। মীওই অমনা নোংমা অপূনবা কেলোরি ২,০০০ চাবা মতমদা চিনিদগী য়াল্লবদা কেলোরি ১০০ রোমতকক ফংহনগদবনি।

চিনি য়াওবা পোৎলমশিং চারবা মতুংদা কনাগুম্বা মীওই খরদা ওইহল্লকপা য়াবা ফিভম খরা:

ইনফ্লেমেসন চাং নেম্বা: কুমজা ২০১৯দা চথবা ষ্টদি অমদা চিনি চাখিবা পুগু অমগী মতুংদা পার্টিসিপেন্টশিং মশা চোকথরকপা অমদি মীৎ-না শিংবগী চাং হল্লরকপা থেংনখি।

মুদ নুংঙাইতবা: কুমজা ২০১৭দা চথখিবা প্রোস্পেক্টিভ ষ্টদি অমদা চিনি চাং ৱাংনা চাবা/থকপনা নুপাশিংদা দিপ্রেসন অমদি মুদ দিসওর্দর তৌবগী চাং হেনগৎহনবা থেংনখি।

পূক কংখৎপা: জোন হোপকিন্স মেদিসিনগী মতুংইন্না অকক্লনবা মখলগী চিনিশিংনা ইরিটেবল বোরল সিন্দ্রোম (আই বি এস) নৎত্রগা স্মোল ইন্টেস্টিনেল বেক্টিরিয়েল ওভরগ্রোথ (এস আই বি ও) কুম্বা দাইজেষ্টিভ প্রোব্লেম লৈবা মীওইশিংদা পূক কংখৎপা অমদি পূক নুংশিং কাখৎপা তৌহনবা য়াই।

চিনিগী চাং কা হেন্না চাবা/থকপনা তুং কোইনা হকচাংদা লৈবা অনাবশিং থোকহনবদু মতেং পাংশিল্লি।

চিনি চাবনা চীন মনুংদা লৈবা বেক্টিরিয়াশিংদা মচীঙাক ফংহল্লি। বেক্টিরিয়াশিংনা ইরিটেবল চিনিবু ফেরমেন্টেশন তৌরগা অমাংবা বেক্টিরিয়া অমা ওইবা এসিদ পুথোকই। এসিদ অসিনা য়াগী এনামেল চাথৎহল্লি, য়া তীন চাবা নৎত্রগা মনুংদা হোবা তৌহল্লি।

চাইনাগী য়ুনিভর্সিটি মহৈরোয়শিংদা চথখিবা কুমজা ২০১৮গী ষ্টদি অমদা চয়োল অমদা অথুম্বা মহী-মনায় তরেংকল নৎত্রগা হেল্লা থকপা মীওইশিং ময়ায় ওইরগা চাংদা নৎত্রগা অকনবা মওংদা উরিং থুংবা থেংনখি।

মীওই অমগী হকচাংগী অরুম্বা কন্ট্রোল তৌরিবা হোর্মোনশিংদা চিনিনা এফেক্ট তৌই। মীওই অমনা চাবা-থকপা মতমদা তোকপা য়ারে হায়বসি লেপ্টিন কৌবা হোর্মোন অমনা ব্রেনদা পাউ পীবদগী খঙই। অদুমওইনমক, কুমজা ২০০৮দা শাদা চথখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞাক চাবনা লেপ্টিন রেজিষ্টেন্স থোকহল্লি হায়রি।

মসিনা মরম ওইরগা মীওই অদুনা চাবা-থকপা মতমদা তোকপা য়ারে হায়না ব্রেনদা পাউ পীবা ঙমহন্দে। অদুমকপু মীওইবদি হায়রিবা চাংয়ে অসি তৌথিরে।

কুমজা ২০১৩দা পল্লিস তৌখিবা ষ্টদি অমদা চিনিগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞাক মতম কুইনা চাবনা টাইপ ২ দাইবেটিস নাহল্লকপা য়াই হায়না ফোঙদোক্লে।

নেসনল ইনস্টিটুট ওফ দাইবেটিস এন্দ দাইজেষ্টিব এন্দ কিদনি দিজিজেস (এন আই দি দি কে)না হায়রি মদুদি, হকচাংগী অরুম্বা হেনবা, ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্সকুম্না অতোপ্পা রিস্ক ফেক্টরশিংনসু টাইপ ২ দাইবেটিস নাহনবা য়াই।

কুমজা ২০১৪দা চথখিবা প্রোস্পেক্টিভ ষ্টদি অমদা নুংতিগী চাবা কেলোরিগী চাংগী চাদা ৮খক্তমক চিনিদগী ফংবা মীওইশিংগী চাংদম্বদা চাদা ১৭-২১ চিনিদগী ফংবা মীওইশিংনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী নাদুনা শিবগী রিস্ক চাদা ৩৮ হেনবা থেংনখি।

কুমজা ২০১১দা চথখিবা ষ্টদি অমদা চিনি হাপ্পুনা থুমহল্লবা মহী-মনায়শিং থকপগা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগা মরী লৈনবা থেংনখি। ফামাকোলোজিকেল রিসার্ছকী রিভিয়ু অমদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা হায়বসি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ নাহল্লকনবগী রিস্ক ফেক্টর অমনি হায়না ফোঙদোক্লে। মসিনা তাকপদি চিনি চাবনা লায়না অনীমক অসি নাবা হেজিনহল্লি হায়বনি।

চিনি হেন্না চাবা/থকপনা ইনফ্লেমেসন, ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস, অমদি হকচাংগী অরুম্বা হেনবা থোকহল্লি। মীওই অমদা কেন্সর দিভলপ তৌরকপগী রিস্ক হেনগৎহনবদা হায়রিবা ফেক্টরশিং অসিনা মতেং পাংশিল্লি।

ষ্টদিশিংগী রিভিয়ু অমদা চিনি য়াওবা মহী-মনায়শিং থকপনা কেন্সরগী রিস্ক চাদা ২৩-২০০ ফাওবা হেনগৎহনবা থেংনখি। অতোপ্পা ষ্টদি অমদা চিনি য়াওবা মহী-মনায় থকপা মীওইশিং অমদি পূক নোয়বা মীওইশিংদা কেন্সর মখল খরগী রিস্ক চাদা ৫৯ হেনগৎহনবা থেংনখি।

চীঞাক্তা চিনি হেন্না য়াওবনা এদভান্সদ গ্লাইকেসন এন্দ প্রদক্টস (এ জি ঈ)শিং ওইহল্লকই, এ জি ঈনা দাইবেটিস নাবদা থৌদাং অমা লৌই। এ জি ঈনা উনশাদা কোল্লাজেন শেমগৎপদসু এফেক্ট তৌই।

স্কিন থেরাপি লেট্টরগী মতুংইন্না এ জি ঈগী চাং ৱাংবনা উনশাবু থুনা অহল ওইশিনহল্লি। অদুমওইনমক অহল ওইশিল্লকপগী প্রোসেসতা চিনিগী শারুপী মতাংদা মমূৎ তানা খঙনবগীদমক হীরম অসিদা অহেনবা ষ্টদি তৌবা মথৌ তারি।

এদেদ সুগর অমদি স্যিরপশিং তোঙান তোঙানবা মওংদা লাকই। মওংশিং অদুদি: ব্রাউন সুগর, ফ্রক্টোস, গ্লুকোস, সুক্রোস, মাল্টোস, হনী, কোর্ন স্যিরপ, কোর্ন স্যিরপ, হায় ফ্রক্টোস কোর্ন সিরপ, রো সুগর, মোলাসেস, মোল্ট সিরপ, ইভাপোরেটেদ কেন জুস, এগেভ নেক্টর, মেপল সিরপ, ইনভর্ট সুগর, ফ্রুট জুস কন্সেন্ট্রেটস, ট্রেহালোজ, টর্বিনাদো সুগর অসিনচিংবশিংনি।

হায়রিবা ইনগ্রেদিয়েন্টশিং অসিগী মনুংদা খরদি মহৌশাগী ওইবা চিনিগী ফংফম্নি, মখোয় অদুদি য়াম্না চাদ্রগদি অকায়বা লৈতে। অদুমওইনমক অচা-অথক শাবদা হাপ্লক্লবদি মীওই অমনা মশানা খঙদনা চিনিগী শরুক কা হেন্না চাশিনখিবা য়াই। প্রোসেসেস তৌরবা অচা-অথকশিং অসি মীয়াম্না চানিংহন্নবগীদমক অয়াম্বনা চিনি হাপ্পী, মখোয় অসি য়ারিমখৈ চাবা-থকপা তৌরোইদবনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

য়াংঙম্বম শ্যামসুন্দর, থাংমৈবন্দ য়ুম্নাম লৈকায়

মণিপুরগী তুরেলশিং লূ-নান্না থমসি হায়রগদি তুরেলশিংগী মতেং লৌদুনা তুরেলশিংদা ঈশিংগী লন্বী (ৱাটর ৱে) শিং শেমগৎপা মথৌ তাই। করিগুম্বা ইম্ফাল মনুং অমদি মণিপুরদা লৈরিবা তুরেলশিংদা ঈশিং লন্বী শেল্লবদি তুরেলশিং লূ-নান্না থম্বা ঙম্বা খক নত্তনা লন্বীদা মী চিন্দুনা ট্রাফিক জাম থোক্লিবা অসি খরমখৈদি কোকহনবা ঙমগদ্রা খল্লি। লোয়নননা এদভেঞ্চর অমখক ওইবত্তা নত্তনা লূ-নানবা য়াম্না ফজবা সিটি অমসু ওইগনি। মসিদা নত্তনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা লমদম অসিগী জিওগ্রাফিগী মরমদা খঙনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং অমা ওইবা য়াই। মহৌশাগী খল কায়থরক্তুনা অঈং-অশা চাং নাইরক্তবদগী কা হেন্না শাবা অমদি ঈংবগী থৌদোক থোক্লে। লোয়নননা ঈশিং ইচাউসু থোক্লি। পোল্যুটেদ ওইরবা ইনভাইরোনমেন্টবু য়োকখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। লোয়নননা লমদম অসিগী অমত্তা ঙাইরবা লোক্তাক পাৎ কনবসু ঙমদুনা মীওইবা অমদি মহৌশাগী মরক্তা অফবা মরী অমসু থম্বা ঙমগনি খল্লি। নীংশিংবা য়াই, মতম অমদসু মণিপুরদা ঈশিংগী লন্বী লৈরমদুনা হী তোংদুনা মফম অমদগী মফম অমদা চৎথোক চৎশিন তৌনরল্লিবনি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা লমদম অসিগী তুরেলশিংদা ঈশিংগী লন্বী শেমগৎহন্নিংই।

ইনাউতোম্বা নাওরেম, লৈমপোকপম মখা লৈকায়

ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা লৈবাক অসিদা লৈরিবা লৌমিশিংগী য়াইফনবা থবক থৌরম কয়া অমা পায়খৎলি। লৌমিশিংগী চাওখৎ থৌরাং ওইনা প্রাইম মিনিষ্টর কিষান য়োজনা (পি এম কিষান) অমদি কিষান ক্রেদিট কার্দনচিংবনি। লৌমিশিংগী য়াম্না ফরবা স্কিমশিং অসি তশেংনা লৌমিশিংদা ফংলিবরা হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরক্লি। লমদম অসিগী লৌমিশিংনা পি এম কিষান য়োজনাগীদমক বেনিফিসরি ওইনবা লৌমিশিংনা এপ্লাই তৌবদা, মতম কুইনা এপ্রুভ তৌবিদনা থম্বিরগা, থা অনী-অহুম লৈরবা মতুং রিজেক্ট তৌবিরকপনা অয়াম্বা ওই। রিজেক্ট তৌরক্লিবা অসি করি-করম্বা মরম লৈবদগীনো হায়বসু লৌমিশিংদা চপ চাবা মরম পীবিদবনা লৌমিশিংদা নুংঙাইতবা ফাওই। রিজেক্ট তৌবগী মরম চপ চানা খঙহনবিবদা করি অকায়বা লৈবগে? ষ্টেটকী মায়কৈদগী এপ্রুভ তৌবিবা মতমদা অশেংবা ফংফম থোকপা লৌমিশিংদা ফংদদনা ফংফম থোক্তবা মীওইশিংদা ওইনা ফংলবরা হায়বগী চিংনবসু লৈতবা নত্তে। মরম অদুনা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা অমদি লৈঙাক্লা অখন্নবা মীৎয়েং চংবিয়ু হায়জরি।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ফিল্ম এক্টিং ট্রেনিং কোর্স পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

খেঞ্জোংলাং ঠিএটর অমদি ইপাক ফিল্ম প্রদক্সন অনীনা শীন্দুনা থা ৩গী ওইবা ফিল্ম এক্টিং ট্রেনিং কোর্স অমা চহীসিগী ওগষ্ট ৩দগী কৈরাও খুনৌদা লৈবা খেঞ্জোংলাং কমপ্লেক্সতা পাঙথোক্লগনি হায়না খেঞ্জোংলাং ঠিএটরগী দিরেক্টর ডা. এস থানিল লৈমনা ফোঙদোরক্লি।

থানিল লৈমনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরদা হৌরক্লিবা অঙাংশিং মাগী মাগী তোপ-তোপ্পা টেলেন্ট কয়া য়াওই। এক্টিংগী লমসিদা খরা হেন্না তাকপী তম্বীদুনা খঙহন্নবগী তাঞ্জা অমা অহানবা ওইনা পাঙথোক্লবা থৌরাং তৌবনি। ফিল্ম হায়বসি আর্ট অমনি। আর্ট ফোর্ম অসিদা এক্টিং করম্না তৌগদগে হায়বনচিংবা কয়া নীংথিনা তম্বা তাই। অঙাংশিংনা তঙাইফদবা হীরমশিং অদু খঙনা এক্টিং তৌরগদি হেন্না ফবা ফিল্ম পুথোকপা ঙমগনি হায়খি।

ট্রেনিং কোর্স অসিগী ওর্গনাইজিং কনভিনর রাকেশ নাওরেমনা ফোঙদোকখিবদা, এক্টরশিংগী এক্টিং তম্ফম ট্রেনিং সেন্টর লৈরগসু নীংথিনা থবক তৌদবনা মরম ওইরগা হৌরক্লিবা আর্টিষ্টশিংগীদমক নীংবা কায়নিংঙাই ওইরে। এক্টিংগী হীরমদা তম্মিংবা লৈরগদি খুদোংচাবা পীরগনি। ট্রেনিং অসিদা ডা. থানিল লৈমা অমদি সুনিলনা তাক্কনি হায়খি।

পন্দুনা লৈরম্বশিং পুশিল্লকপদা থৌদাং লৌখিবা বস দ্রাইভরশিং ক্বারন্টিন লোইদুনা হন্নখ্রে : টি দি সী

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

মপান ষ্টেটশিংদা পন্দুনা লৈরম্বা মণিপুরগী মীওইশিং ট্রেনদা জিরিবাম ফাওবা লাক্লগা মতুংদা ইম্ফাল্লোমদা পুরকপদা থৌদাং লৌখিবা বস দ্রাইভরশিং ক্বারন্টিন মতম লোইবগা লোয়নননা টেষ্ট তৌবদা নেগেটিভ ওইবদগী ময়ুম-ময়ুমদা হন্নখ্রে। লৈকায়গী মীওইশিংনা তাথি-তাওইনা তৌবীগনু হায়না টি দি সীগী প্রসিদেন্ট ঐচ রঞ্জিৎনা ফোঙদোকখ্রে।

এম জি এভেন্যুদা লৈবা টি দি সীগী ওফিসতা পাউমীশিংগা উনবদা ঐচ রঞ্জিৎনা হায়খি, মে ১৩দগী হৌনা জিরিবাম রেলৱে ষ্টেসনদা থুংলবা মণিপুরগী মীওইশিং বসশিংদা পুশিল্লকখি। মীওই লিশিং ২৪ হেন্না পুথোক-পুশিন তৌরিবনি। টি দি সীগী মেম্বরশিংগা লোয়নননা মায় পাক্ল্লা পুথোরকখিবনি। অহানবা বেটচকী ওইনা দ্রাইভর ১০০ রোম ক্বারন্টিন লোইদুনা হনখ্রবা মতুং ঙসি দ্রাইভর ৭১ সু হনখ্রে। মখোয় টেষ্ট তৌবদা নেগেটিভ ওইদুনা হনখিবনি। ময়ুমদা ক্বারন্টিন তৌদুনা চেকশিন্না লৈবীয়ু।

ক্বারন্টিন সেন্টরদগী হল্লমদাইদা কোভিদ-১৯ মায়থীরে, বস দ্রাইভরশিংনা মায় পাক্লে, টি দি সীনা মায় পাক্লে হায়বা স্লোগান কয়াসু লাউমিন্নখি। জিরিবামদা হৌজিক মখা তানা পুলিস পর্সনেল কয়া পোজিটিভ ওইরকপসিনা মরম ওইরগা দ্রাইভর অমদি হেন্দিমেন কয়াদা অকিবা লাক্লে। দল্লিয়ু ঐচ ওগী গাইদলাইন ঙাক্লা চৎপগা লোয়নননা মাস্ক, সেনিটাইজর নীংথিনা শীজিন্নবগা লোয়নননা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লা চৎসি।

আই এস বি টিদা হৌজিক টি দি সীনা জে সী বি অমদি ক্রেননচিংবা থমদুনা পোৎচৈ পুবা ট্রকশিং পুৎথবনচিংবা য়াওরকপদা চিংখৎতুনা মতেং পাংলি। দ্রাইভর য়ুনিয়নগী সেক্রেটরিনচিংবা লুচিংবা টিম অমসু মফম অদুদা লৈরি। টি দি সী অসি গাড়ীশিংগী ওইবা কাউন্সীল অমনি। দ্রাইভরশিংগীদমক মতেং পাংখিনি। টি দি সীদি শেন্দোয় চাবা কাঙবু নত্তে। দ্রাইভর অমদি গাড়ীগা মরী লৈনবা মীওইশিংগী য়াইফনবা লৈবা কাউন্সীলনি হায়নসু মখা তাখি।

শেল খোম্বীগনু : লূপ

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা লোকদাউন চথবগী অৱাবা মায়োক্লরিবসি য়েংলগা ক্বাকৈথেল নোংশাবনা কোল্লিবা মফমশিংদা মাইক্রো ফাইনান্স তৌরিবশিং অমদি লন্নাই মীওইশিংনা থাগী শেন্দোয় অমদি শেল খোমগৎপগী থবক খুদক্তা লেপ্পীয়ু হায়না লৈমরোল লৈশেম য়াইফ থৌরম কন্না লূপকী প্রসিদেন্টনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, লোকদাউন কোমথোক্তুনা মীয়াম্না তং-তাবা পুন্সি অমা লৈরবা মতমদা শেল খোম্বগী থবক চথবীয়ু। হৌজিক্কী ওইনদি লোকদাউন লৈবনা মরম ওইরগা অৱাবা ফীভম অমদা লৈরিবসি য়েংলগা শেন্দোয় অমদি শেল খোম্বগী থবক চথবীগনু হায়রি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

ইমাগী তেংথাখোল হায়না মিংথোনবা শৈরেং-লাইরিক ফোঙদুনা মণিপুরী লিটরেচরগী লমদা অঈবী অমা ওইনা হীরম কয়াদা থৌদাং লৌখিবা অশাতোম্বীনা মমাঙ থাগী ২৭তা লৈখিদবদা শৈহেক শৈরেং শৈপাল শেমগৎ লূপ, য়ুনিয়ন ওফ এসোসিএসন ওফ মণিপুর রাইটর্স অমদি পেট্রিওটিক রাইটর্স ফোরম মণিপুরনা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে।

শৈপালগী প্রসিদেন্ট খোমদ্রাম দোরেন্দ্রোগী ক্বাকৈথেল মোইরাং-পুরেল লৈকায়দা লৈবা য়ুমদা অৱাবা ফোঙবগী মীফম পাঙথোকখি। অশাতোম্বী নিংথৌজানা কলচর অমদি লিটরেচরগী লমদা লৌখিবা থৌদাং শকখঙদুনা ডা. অম্বেদকর এৱার্দসু ফংখি হায়রি।

লৌমীশিংগী খোঙজং শৌগৎলি : সী পি আই

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

ওল ইন্দিয়া কিষান সভা অমসুং ভারতিয়া খেট মজদুর য়ুনিয়ন্না তাঙ্কক অহুম থোক্লা জুলাই ১০দগী সেপ্টেম্বর ৫ ফাওবা চঙশিনগদৌরিবা লৈবাক শিন-থুংবা খোঙজংদা মপুং ফানা শৌগৎকনি হায়না মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীল, সী পি আইগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, হৌখিবা চহী ২ রোমসিদা কুমগী নোং লিক্লা চুবদগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৭০ রোম ওইরিবা লৌমীশিংনা শেল চঙনা মীয়ামগী চাবা কোন্ননবা পাম্বৈ কয়া শীজিন্নদুনা ফৌ থানরি। ফৌ লোক্লমদাইদা ঈকং থোকপদগী মহৈ ফংদনা মাঙহনখিবদু অমুক হন্না থোকহন্দনবা হৌখিবা জুন অঙনবদগী কুমগী নোং চুবা হৌরকখি। পোথোক মরাং কায়নবা ফৌ লিংবা তৌদনা পামফেল লৌউ মখাদা ফৌ থানখিবদু পাম্বীনা মচা পোক্লকপদা নোংগী ঈশিং ৱাৎলবসু ওইরক্লিবা ফীভমগী য়েংলগা ঈশিং টেঙ্কর লৈরগা চাথোক পুথোক্লবা মীৎয়েং মখাদনি হায়বদু লৌউ-শিংউ মিনিষ্টর অমসুং এগ্রিকলচর দিরেক্টরনা খঙফম থোকই।

তুম্বা চাবা খঙদবমখৈ লৌমীশিংনা মীয়ামগী চাবা খরমখৈ কোন্ননবা হোৎনজরবসু চাথোক হেঙ্গৎহনবদা চাওনা মতেং পাংলিবা য়ুরিয়া হার মতম চানা লৌমীশিংদা ফংহন্নবা হোৎনদনা অখুবা রাজনিতিগী মীৎয়েং মখাদা সোসল ৱর্কর অমসুং এগ্রিকলচর মিনিষ্টরগা নক্লবা মরী থম্নবা লোকল এম এল এ খরদা য়ুরিয়া ফংহল্লিবসি সী পি আইনা পাল্লিবা লৈঙাক অসি লৌমীগী মায়োক্তা লৈবনি হায়না লৌদবা ঙমদে। য়ুরিয়া বেগ অমা লৈনবা লৌমী অমনা মতম চঙনা ক্যু শাংনা লেপ্পগা ফংবা ঙমদ্রগা মতৌ করম্না অখন্নবা সোসল ৱর্কর খরনা য়ুরিয়া বেগ কোম্না ফংবা ঙল্লিবনো হায়বসি অঙকপা পোকই। মসিদসু নত্তনা ঈথৈ-লৌখোং মরাং কায়দবা লৌফম কয়াদা তঙাইফদনা ঈশিং ৱাৎহন্দনবা পম্পসেট শীজিন্নদুনা ৱানা ঈশিং শীজিন্নরিবা লৌমীশিংদা অৱা পোৎলুম থোনগৎলিবা নরেন্দ্র মোদি লৈঙাক্কী শুংদোক্ত্রিবা থাউগী মমল খঙহন হন্থরল্লগা লৈবাক অসিদা দিজল অমসুং পেট্রোলগী মমল লেপ্তুনা হেঙ্গৎহল্লিবসিনা লৌমীশিংদা অমুক্কা অহেনবা অৱাবা পোৎলম থোনগৎপীরি হায়নসু মখা তারি।

বনমহোটসবকা মরী লৈননা উ থাখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

সেন্ট্রেল ফোরেষ্ট দিভিজন মণিপুরনা শীন্দুনা ৭১শুবা বনমহোটসবকা মরী লৈননা লমদেং সোলিদ ৱেষ্ট মেনেজমেন্ট প্লান্টকী লন্বীগী নাক-য়েৎতা উ-চারা থাখ্রে। মাস রেল্লি অমসু চৎখ্রে।

সেভ লাঙ্গোল রিজর্ভ ফোরেষ্ট ফোর ফ্যুচর হায়বা থীমদা রেল্লি অমসু হায় টেক বেম্বু নর্সরি লাঙ্গোল ফোরেষ্ট ফাওবা চৎখি। থৌরমদুগা মরী লৈননা চীফ কঞ্জার্ভেটর ওফ ফোরেষ্ট টি পি-১ এল লুখোইনা ফোঙদোকখিবদা, বনমহোটসবকা মরী লৈননা সেন্ট্রেল ফোরেষ্ট দিভিজনগী মখাদা থৌরম অসি পাঙথোকপনি। ইম্ফাল এরিয়াদা লৈরিবা অয়াম্বনা উ পাম্বী থাফম লৈতবা ওই। মফম অসিদা লাক্লগা উ পাম্বী থাবা য়াগনি। উ থাবগী নুংঙাইবদু ফংহন্নবা শীনবনি। অতোপ্পা পান্দম কয়াসু য়াওরি। উমংগী শরুক হেনগৎহন্নবগী পান্দমগা লোয়নননা পাঙথোক্লিবনি। লাঙ্গোল ফোরেষ্ট কনবা চঙই। মসি নীংথিনা য়োকখৎপা মতমদা অনকপদা লৈরিবা মফমশিংদা ঈশিং-নুংশিংকী ফীভম ফগৎহনবদা চাউনা মতেং ওইগনি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

মতেং পাংনবা হায়খিবদু থবক্তা ওন্থোকপীয়ু

ইম্ফাল, জুলাই ০৭ (ঐচ এন এস):

খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল থিংখিবনা অৱাবা মায়োক্লরিবা কয়াসি উদুনা লৈঙাক্লা য়ানখিবগী মতুংইন্না অঙম্বা মতেং পাংবীনবা হায়খিবদু অথুবদা থবক্তা ওন্থোকপীয়ু হায়না খ্বাইরম্বন্দ নুপী কৈথেল শেমগৎ শাগৎপা লূপকী সেক্রেটরি সী ঐচ ইবেতোম্বী অমদি খ্বাইরম্বন্দ নুপী কৈথেল শিনফম অমদি শক্তম কনবা লূপকী সেক্রেটরি টি ঐচ রানিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কোরোনা-ভাইরসনা মরম ওইরগা ইমা কৈথেল মরি থিংদুনা লাক্লি। লায়না অসিনা মালেমগী মফম পুম্নমক্তা অৱাবা মায়োক্লবগা লোয়নননা মীওই কয়া অশিবগী খয়াৎতা তাখ্রে। হৌজিক ওইরক্লিবা ফীভম অসি কিনিংঙাইনি। লাইচৎ অসি থেংননবা ফ্রন্ট লাইনদা লৈরিবা সিক্যুরিটি পর্সনেল অমদি হেল্‌থকী নর্সশিংদা শন্দোরক্তুনা কম্যুনিটি স্প্রেদ তৌরকপা য়াবগী অকিবা কয়া লৈরি। কৈথেলশিং অসিদা নোংমগী চরা তান্দুনা ইমুং-মনুং পুরম্বা মীওই লিশিং ৫/৬ রোম কৈথেল অসি থিংখিবনা মরম ওইরগা অৱাবা মায়োক্লরি। লৈঙাক্লা য়ানখিবা মতুংইন্না অঙম্বা খরা মতেং পাংনবা হায়খিবদু থবক্তা ওন্থোকপীয়ু হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৮।০৭।২০২০ ইং, য়ুমশকৈশা; অয়ুক পুং ৯.২০ ফাওবা ইঙেলগী ১৮ নি পাল্লি, মতুং ১৯ নি পানগনি।

মেষ : মীগী মতেংনা থবক পাংবা অমদি শেল-থুমগী লম্‌দা চাউনা কান্নবা ফংজগনি। অঙম্বনা চানবীগনি, লৌশিং চাউই,পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি নরল চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী -নুংশিবনা তেংবাঙবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : য়েক্লবা লৈরম্বসু মাঙখিবা অমদি হরাওবা ফংজগনি। নুমিৎয়ুংবা মতুংদা মীপাইরম্বা কোকচদুনা লল্লোন ইতিক্তা চাউনা কান্নবা ফংগনি। মরুপ-মপাংনা নরলদা মীতাই।
লৈশা পাখংশিংগী -নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোক্লা থবক পাংবনা ঙসিসু মায় পাকচৌ হায়বা লৈ। মরম চাদনা ৱাফংনবা অমদি মরুপ-মপাংগা মুক্লবদি তৌগনু। থিবা হুম্বা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী -নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কর্কট : নুমিৎয়ুংবা ফাওবা লাইবক য়াম্না ফবা অমদি লল্লোনবদা চাউনা কান্নবা নুমিৎনি। লৈফম নুংঙাইবা, অফবা মীংচৎ অমদি অরং-অরাক ফংগনি। খাংবদি কনখো।
লৈশা পাখংশিংগী -হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : লাইবক ফগনি, ওইজবা য়াম্না ফংগনি, মীয়ামগা লোয়নননা চৎপা য়াগনি অমদি হকচাং নুংঙাইগনি। অরুবা ৱারেপ লৌবা মতাং চাগনি, মীনা লাকচবা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী -নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা : নুমিৎয়ুংবা মতুংদা লাইবক ফবা হেনগনি। খোইরাং খোইশাওবনা ইমুংদা ঈংথবা ৱাৎলসু নিংহন্নদনা হোৎনবনা থবক পাংবা হেনগনি অমদি মীনা থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী -ৱাখল খরদি নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : অঙনবদা লন চাওখৎকনি, ইমুং-মনুং তাননা থৌ পাংউ অমদি কান্নবা য়াম্না ফংজগনি। ৱানোম-থৌনোম কান্নদবা অমদি লাংতক্লবনা পোত্থাফম খঙদবসু লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী -নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : নুমিৎয়ুংবা ফাওবা নীংবা থুংগদবা অফবা খোঙশাল লৈ। লন অমদি মরুপ ফংগনি, য়েৎনবা লৈরম্বসু কোকচদুনা নুংঙাইজগনি। নহৈ/ননাই চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী -নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : নুমিৎয়ুংবা মতুংদা নীংবা থুংবা, লল্লোন ইতিক কান্নবা হেনবা অমদি মীচং ফংবা লৈ। অনমদি তানগনু, নথক থোংববু থওইদবা তৌগনু, অরুবা ৱারেপ লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী -তপথখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : ৱাখল নুংঙাইবা, মীচং লৈবা অমদি অফবা মীংচৎ ফংবা নুমিৎনি। ঙাঙবদা রাশি য়াওগনি, থৌনা ফুদোকপনা মফম কনজগনি। অদুবু য়েৎনবদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : থেংলপ্পা হরাওবা, লাইবক ফবা অমদি শেন্দোং হেনবা লৈ। লৌশিং চাওবনা হৈশিংনা লন তানশিনবসু য়াগনি। হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাৎলি-থৌ থিগনু।
লৈশা পাখংশিংগী -ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন : অয়ুক্তা চৈকাবা অমদি নথক থোংবনা চানবীবনা নুংঙাইবা ফংজবা লৈ। লৌশিং থোকপা ৱাৎপা অমদি মরুপ-মপাংগা ৱাখল তানদবদি লৈগনি-ৱায়াম ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পাউ নুংঙাইতবা তাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।