থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

-এনফোর্সমেন্ট দিরেক্টোরেট-
মীরমদা কিনরবসু, লমদমসিদদি ফৌ অহান্বনি

'করপসন'- শেঙ্গা থুমজা তৌবা, হায়বা অরানবা থবক অসি ঙসি-ঙরাংখকসিদা হৌরকখিবা নত্তে। মীগা লাইগা শম্নরিঙৈ মতম, হায়বদি মী-লাই অনীমক পুন্না লৈমিন্নরিঙৈ মতমদুদগী হৌরক্লবা, ঙসি ফাওবা চত্থরক্লিবা, তুংদসু চত্থখিগদবা থবক অমনি। থবক অসিগী হৌরকফম-ৱারী-ৱারেঙসিদা নৈনরগুমসি। তেনখ্রবা কোল্লম অমনি, হায়নীংবা কয়া হায়হৌরোই। মীনা শেম্বা লাইগী ৱারী কয়াদা লাইশিংনসু ওইদ-পাদ-করপ্ত-প্রাক্টিস কয়া তৌরম্বগী ৱা থেংনখ্রিবদুনি পূম্নমক্লা।

নুমীৎ খরনি (থা অমা মখায়রোম) ইশাগী অনাবা অমনা মরম ওইদুনা ইবা-পাবা পুমলেপ লেপ্পা তাখিবদগী মীয়ামদা তত্তনা তল্লম্বা 'থম্মোয় পাউদম' তম্বা লেপ্লুঙৈ, পূক্লিং-ৱাখল অনীমকসিসু ফমজিনখিবগুম তৌরল্লে। করি ইসিগে, করি তমসিগে খনফম খঙদরে। ৱাখল হায়বসি, অইবশিংনা, ঈচেল অমগা পান্দম্নরল্লিবগী মরম-ঈশাদা হকথেংনরব'কান, ঙসিতা ময়েক শেংনা খঙলকই। ইবা-পাবা লেপ্পখক নত্তবা, টেলিভিজন অমদি মোবাইল ফোনগী য়ু-ট্যুব-ভিদিও-ইমেজ য়েংবসু থিংখিবনি ঐবু লায়েংলিবা দাক্তরদুনা। কৈশুমশঙদা মিয়াৎ তাদুনা অখূবা কা অমদা ইদোম লেনবগা মান্ননা খনখি। ৱাখলগী ঈচেল লেপখি। খলহৈদবা, নেগেটিভ ওইবা, ফৈরেং-তুরেংবা ৱাখল ময়াম অমদি পাইশিল্লকখি। মদুনা তূমহনখিদে অহিং কয়া। অহিং-নুংথিল অনীগী খেন্নবা লৈরকখিদবা তানফম অদুদা লাকহন্নীংখি-ঐগা ৱাখল মান্নবা মরুপ-মপাং খরা। মখোয়গা ৱারী শানরগা, পূক্লিংগী অহাঙবদু খরতা ওইরবসু মেনখৎপরা-খল্লকখিবনি। অদুবু, লাকখিদে কনাসু, কমদৌরবগে... হকচাঙ খরা নুংঙাইরবরা... মীৎ উবগী চাং হান্নদগী হেনগৎলবরা... টেলিফোনগী খুত্থাংদা হংলকখিবা খরদু নত্তনা। চিল্লবা মতমনি, তাঙলবা মীকূপনি-ঐগীদমক কায়থোকহন্নীংলুবা ঐগী ৱাখলদু লাল্লি হায়ববুদি খঙলকখি কোন্না।

মতমদুদা, ঐগী লেঙদ্রবা খোঙলোয়নি-ঐগী মোবাইল হেন্দ সেট। য়ু-ট্যুব'তা অরিবা হিন্দী-ফিল্মগী ঈশৈশিং অমদি সোসল-মীদিয়াগী পাউশিং নাকোং ময়াসিদা থমদুনা ৱাখলসিবু অতোপ্পা তাইবং অমদা পুননবা হোৎনবা। সদগুরুনা হায়বা ৱা অমা, মতমদুদা, ঐ নুমীৎ খরনি, থবক ওন্থোকপা ঙমখিবগুম তৌখি-'পূক্লিংসিবু পূমহাং হাঙহনবা... অঙৌবা চেবাং অমা ওন্থোকপা'...। ত্রিয়েটিভিটি হায়বদু দিভেলপ তৌনবা, য়াম্নমক তঙায়ফদবা প্রাক্টিস অমনি।

ওন্থোক্লা তেনখ্রবা, ঐঙোন্দদি শাংনা থোকখ্রবা, মতম অদুদা ঐগী অহাঙবা পূক্লিংদুদা মচু শঙলমখিবা ৱাখল অমনি- ইন্দিয়ন পোলিটিক্স'তা থোক্লিবা 'পোলিটিকেল করপসন'গী ৱাথোকশিং। ৱাথোক অসি লৈপাকসিদা অনৌবা নত্তে। কুইরবনি। লৈপাকসিবু মালেমগী চাউখৎ-লমজেলদা মনিং থংনা চেলহল্লিবা- অমোৎপা পোলিটিক্স অমদি কন্ট্রোল তৌবা ঙমদ্রবা, মরা তাখ্রবা পোলিটিকেল-করপসন'ননি হায়বদি লৈপাকসিগী নহা-অহল পূম্নমক্লা খঙই। ঙসি, থা অমা-মখায়গী মতুংদা নৌনা তম্বা হৌরকপা 'থম্মোয়-পাউদম' কাখলসিদা ইস্যু অসি পুথোক্ল ীংলুবগী মরম-সোসল-মীদিয়াগী খুত্থাংদা তারকপা, নোংচুপ-বেঙ্গল লৈঙাক্কী অনৌবা পাউ অমা তারুবদগীনি। পাউ অসি তাহৌবা, ইথন্তা নত্তে, নাকোং লাখ/ক্রোরগী মথক্তনি। ঐহাক খঙই- পাউ-চেশিংদসু ইনরমগনি। ঐনা পাবা-য়াদা পারুদবনা ফোঙখি হায়বা খঙলুদবা ওইরম্নি। পাউদম'সি পাউনি খন্না পাবীগনু। থম্মোয় অমগী পাউদমক্লি খন্না পাবীয়ু।

ঙসিদগী চহী তরুকমুক্কী মমাঙদা থোকখিবা 'ৱেষ্ট বেঙ্গল স্কুল সর্ভিস কম্মিসন'না পাঙথোকখিবা স্কুল-ওজা লৌবগী হাক্তক্তা মতমদুগী এদ্যুকেসন মিনিষ্টর 'পার্থ-চেত্তর্জি'না চত্থখিবা অচৌবা শেঙ্গা-থুমজাগী ৱাথোক অমনি, ঙসিতা থবাক য়ৈনরকপা। ৱাথোক্কুগী ৱারী ৱাখুন পাউদম অদু তল্লবদি লাইরিক অমগী শক্লোন লৌরক্লনি, শমজিল্লগে। থবক্কী চাংয়েং-পরিক্ষাদুদা মায় পাক্কনি থাজজবা, মায় পাকখিদ্রবা কেন্দিদেৎ খরনা ৱাকৎপদগী, এনফোর্সমেন্ট দিরেক্টোরেট'না হন্দক্তা নৌনা থিজিল্লুবদা শবাক ফাক্লকপা করপসনগী ৱাথোক্কি। ৱাকৎখিবা, থৌনা ফবী ইচানুপীগুম্বী নুপীমচাদু, ৱাকৎপগী ৱাখল পোক্লল্লোইদবনি। চাংয়েংদুদা শরুক য়াখিদবা মীওই কয়া ওজা ওইনা থোক্লকপা, ক্লাস সিক্স চি-লাউনা পাস তৌখিবী মমান্নবী, লাইরিক মখা তমখিদ্রবী অমনা মেট্রিক্যুলেট-টিচর ওইরকপা... অদুগুম্বা, য়েংহৈদবশিংদু য়েংবা ঙমদদুনা ৱাকৎখিবনি। ফিঙৌ শেৎপী, সেন্দল তোংবী, অমনবা কার তোংবী, দুকান্দগী চেঙ-চাক-হৱাই লৈবী চীফ-মিনিষ্টর'দুনা ৱাকৎ অদু তাবীগনি খন' ৱাকৎচরুবনি। মাগী পার্টিদু শেম্নবা কোংগ্রেস পার্টিদগী চোংথোকমিন্নখিবা, নম্বর-টু মিনিষ্টর 'পার্থ চেত্তর্জি'-মী, লাই, হিংচাবা কনামত্তনা শোকপা ঙল্লরোইদবা অমগুম, মমতা বেনর্জি'না ঙাক-শেন্দুনা লৈরকখিবনি, কনাবু উশিত্তনা, নিংথৌগুম্বনি খন্দুনা।

হুরানবগী তরানি, মপুগী নোংমা.... অহল-লমনশিংনা হায়নরম্বদু চেনবা য়াদ্রবা এক্সপরিয়েন্স'তা য়ুম্ফম ওইবজাৎনি। চহী ৭০ হেল্লবা 'পার্থ-চেত্তর্জি'গা খ্বাইদগী নক্লবা খোঙলোয়- বেঙ্গলি ফিল্ম তাইবংদা হিরোইন ওইবদি ঙমদ্রবী, মতেক ময়াগী রোল কূল্লগা পেনজরিবী, চহী কুন্থ্রা'তা ঙায়রিবী শকহেনবী, মহারানি অমগুম লেল্লিবী 'অর্পিতা মুখর্জি'গী ময়ুমদা জুলাই ২২, ২০২২দা এনফোর্সমেন্ট দিরেক্টোরেটকী ওফিসলশিংনা লান্দাখি। শেলগঙ ওইনা লুপা ক্রোর ২১ রোম, সনা-লুপা, ফোরেন করেন্সি ময়াম অমা ফাগৎখি। জুলাই ২৩, মখোয় অনীমক ফাগৎলে। খঙহৌদনা নারকপা সিরিয়স ওইরবা অনাবশিং, ভুবনেশ্বরগী এইমস'তা পুদুনা নাশিন্নবনি হায়বা প্রমান তৌখি। মখা তাবা ৱাহং-পাউহং, তোঙান তোঙানবা মফমদা চত্থখিবা ঈ দি'গী ৱেইদশিং... অর্পিতা'গী অতোপ্পা য়ুম অমদগী ফাগৎখিবা লুপা ক্রোর ৩০গী শেনফম... শাশিন্নবা কম্পনি কয়াগী চে-চাং, বেঙ্ক-একাউন্ট য়াংখৈমুক্তা থল্লম্বা শেনফম, মমল য়াল্লবা কারশিং... হন্দক্তি মমতা বেনর্জি, মাগী শেঙ্গাবা মিনিষ্টরদু কনবীবই ৱাখল পোকখিদ্রে। মিনিষ্টর ফমদই লৌথোকপদা নত্তনা তৃণমুল কোংগ্রেস পার্টিদগী তান্থোক্লে। মমতাসু মিহুল চেঙ্গুম চেঙ্গানরক্লে- মাগী মতম লোইরক্ল'দ্রা? অকিবা অমা পোক্লক্লে। পেন্দোরাগী উপু হাংদোরকপগুম্বনি। লোইবা নৎত্রি ৱাথোকসি। হৌজিক্তি তৃণমুল কোংগ্রেসকী ৱার্করশিংনা পার্টি-লীদরশিংদা এট্টেক চত্থবা হৌরক্লে। ৱাথোকসি চাউথোরকখিনি। ৱেষ্ট বেঙ্গল'খক্তগী নত্তে, মহারাষ্ট্র অমসুং দেল্লীগী পোলিটিসিয়ন খরগী মথক্তা চত্থবা ঈ দি'গী ইনভেষ্টিগেসনগী পাউ হেদলাইন-নিউজ ওইরিবনি।

মতাঙসিদা নীংশিংলকপনি- মণিপুরদা লীশাঙ-শিংনা চত্থরক্লবা, মতিক চাদবা মীওইশিংবু শেরান-তুরানবা প্রাক্টিস'না দিপার্টমেন্টশিংদা থবক হাপ্পগী চৎনবী। মণিপুর গভর্ণমেন্টকী দিপার্টমেন্টশিংদা থবক হাপ্পা হায়বসি, 'কেবিনেট দদেটশিংগী মেরিট দরকার ওইদে মিনিষ্টরশিংনা পান্থা/য়াবা মীশক্তু ওইবনা হেন্না মরুনি'... লমদমসিগী মীয়ামগী ৱাখলদা চূদুনা লৈখ্রবা, কোক্লরোইদবা মচুনি। 'থবক হাপ্পদা শেল লৌবা/চাবগী হৈনবী অসি থাদোক্লসি'... চীফ মিনিষ্টর মশামক্লা ফোংনা লাউরক্লবনি। 'সিদগী হেন্না মতিক চাবা, থবক হাপ্পদা করপসন তৌই হায়বই প্রমান করিনো? ২০১৬তা পাঙথোকখিবা 'মণিপুর পব্লিক সর্ভিস কম্মিসন'গী 'সিভিল সর্ভিস এগজাম'দা অরানবা প্রাক্টিস তৌরল্লে হায়বসি 'সুপ্রীম কোর্ট'না ফাওবা খঙখ্রবা অচুম্বনি। ২০১৬তগী ঙসিফাও, ষ্টেট-সিভিল-সর্ভিস-রিক্রুইটমেন্ট অমা ফাওবা পাঙথোক্ত্রি। অহাঙবা ফম লৈতবগী নত্তে। পুকচেল শেংবা রুল্লর/পোলিটিকল এদমিনিষ্ট্রেটর লৈতবদগীনি। য়ুনিয়ন পব্লিক সর্ভিস কম্মিসন'দা কনাগী ইনফ্লুয়েন্স চঙবগে? য়ু পি এস সী'গী সিভিল-সর্ভিস-এগজাম-লৈপাকসিগী ওইনদি খ্বাইদই লেমজনীংঙাই ওইবা চাংয়েংনি করপসনগী মফম লৈতবা। অমোৎপা পোলিটিসিয়নশিংগা নপ্পরুবদগী কোন্না মোৎলকপা করপ্ত ওইরকপদি খঙদে, মখোয়দি তরু-তরুবনি, তরু-তরু লৈহন্নীংই, পোলিটিসিয়নগী য়াথংবু লাইগী য়াথংনি খনবা ওফিসরদু ওইহন্নীংদে। অদুবু, ওইরিবনি লমসিদদি। মসিমত্তং থাদোকসি, পোলিটিসিয়নবু চুমথোকসি। শেঙ্গা-থুমজা তৌবশিংবু চপখৎপা ঙম্বা 'এনফোর্সমেন্ট-দিরেক্টোরেট'সু লমদমসিদদি মহাম তারবা ওফিসনি।

লৌশিং পুক্কে

"ওলিভ ওইলনা
হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং"

হৌখিবা চহী ৫০ রোম ওলিভ ওইলনা হকচাংদা পীবা কান্নবশিংগী মতাংদা কুপ্না থিজিন্দুনা লাকখি। মোনোঅন্সেচুরেটেদ ফেট্টি এসিদ মরাং কায়না য়াওবা ওলিভ ওইলবু মেদিটরেনিয়ন দাইটকী মরুওইবা মচল অমা ওইনা লৌনৈ।

চাবদা মহাউ লৈবতা নত্তনা হকচাংদা কান্নরবা পোৎলম কয়ামরুম য়াওরবা ওলিভ ওইলনা ব্লদ প্রেসর অমদি এল দি এল কোলেষ্টরোল হন্থহনবা মরম্না হার্ট দিজিজগী রিস্ক হন্থহল্লি। এন্টি-ইনফ্লেমেটরি ওইবা মগুন চেনবা থাউ মখল অসিদা চৈনাখোল হন্থহনবগা লোয়ননা শম ফহল্লি অমসুং উনশা ফজ হল্লি। ওলিয়া য়ুরোপিয়া (ওলিভ পাম্বী) গী মহৈদগী শুংবা ওলিভ ওইলবু অকে-অমৌগী পোৎলম কোস্মেটিক শেম্বা অমসুং হীদাক লাংথক শাবদা শীজিন্নে। মালেমগী ওইনা য়েংনবদা গ্রীসনা ওলিভ ওইল শীজিন্নবগী চাং খ্বাইদগী ৱাংই। নোর্থ অমেরিকান ওলিভ ওইল এসোসিএসনগী রিপোর্ট মতুংইন্না চাংচৎতা গ্রীসকী মীওই অমনা চহী খুদিংগী ওলিভ ওইল লিটর ২৪ রোম শীজিন্নে। মদুনা মরম ওইরগা লৈবাক অসিদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমসুং হার্ট দিজিজ নাবগী চাং নেম্না লৈ।

'ফার্মাকোলোজিকেল রিছার্চ' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, চাং নাইনা ওলিভ ওইল শীজিন্নবা মীওইশিংদা কার্দিওভাস্ক্যুলর দিজিজ, হাইপরটেন্সন (ব্লদ প্রেসর ৱাংবা), ষ্ট্রোক অমসুং হাইপরলিপিদিমিয়া (ঈদা কোলেষ্টরোল অমসুং ট্রাইগ্লাইসরাইদগী চাং ৱাংনা য়াওবা) গী রিস্ক হন্থরকই। চাং নাইনা ওলিভ ওইল শীজিন্নরবদি ইনফ্লেমেসন, এন্দোথেলিয়ল দিসফঙ্কসন (ঈ উতোংগী মনুং থংবা লাইনিংদা থোকপা খুদোংচাদবা), থ্রোম্বোসি অমসুং কার্বোহাইড্রেট মেটাবোলিজমদা কান্নবা পী। এন্টি-এথরোজেনিক ওইবা মগুন চেনবা ওলিভ ওইল চাং নাইনা শীজিন্নবা মরম্না খা থংবা য়ুরোপকী মেদিটরেনিয়ন লৈবাকশিংদা লৈরিবা মীওইশিং থম্মোয়গী লায়নানা মী শিহনবগী চাং নেম্না লৈ। এথরোজেনিক হায়বসি ঈ উতোংশিং কনশিল্লক্তুনা এথরোসক্লেরোসিস ওইরকপগী থৌওংবুনি।

বৃটিশ মেদিকেল জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ওটোনোমস য়ুনিভর্সিটি ওফ মেদ্রিদকী রিছার্চ রিপোর্ট অমনা হায়খি, থাউ য়াম্না চাবা ফৎতে হায়রগসু ওলিভ ওইলদা তাউবা চীঞ্জাক চাং নাইনা চারবদি থম্মোয়গী লায়নানা মরম ওইরগা মনুং মতম চাদনা শিহনবগী রিস্ক নেম্না লৈ। ওটোনোমস য়ুনিভর্সিটি ওফ মেদ্রিদকী প্রোফেসার পিলার গ্বালার-কেষ্টিলোনল অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা চহী ১১ চুপ্পা মশাগী চহী ২৬ অমসুং ৬৯ গী মনুংদা লৈবা মীওই ৪০,৭৫৭ তা ষ্টদি চত্থরবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি।

'ন্যুরোলোজি' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোর্দিয়ক্স অমসুং নেসনল ইনষ্টিট্যুট ওফ হেল্থ এন্দ মেদিকেল রিছার্চকী ডা. সেসিলিয়া সেমিরিনা হায়খি, ওলিভ ওইলনা অহল ওইরবা মীওইশিং ষ্ট্রোক তৌহন্দে। চহী য়ামশিল্লক্লবা মীওইশিংনা নুমীৎ খুদিংগী ওলিভ ওইলদা ঙৌবা চীঞ্জাক চারবদি ষ্ট্রোক্কী রিস্ক চাদা ৪১ রোম হন্থরকই। অহল ওইরবা মীওইশিংদা তোয়না থোক্কনবা ষ্ট্রোক ঙাকথোক্লবগী মতাংদা খ্বাইদগী লায়েংবা অমসুং শেল খ্বাইদগী চঙদবা পাম্বৈদি চাং নাইনা ওলিভ ওইল শীজিন্নবনি।

অমরোমদা, 'পি এল ও এস-ৱান' দা ফোঙলকখিবা স্পেনিস য়ুনিভর্সিটিগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মোনো অনসেচুরেটেদ ফেট অমসুং পোলি অনসেচুরেটেদ ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবা মীওইশিংদগী ট্রান্সফেট য়াওবা চীঞ্জাকশিং, মরুওইনা ফাষ্ট ফূদ চাবা মীওইশিং দিপ্রেসনগী রিস্ক ৱাংই। অদুবু ওলিভ ওইল চাং নাইনা চারবদি দিপ্রেসনগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী। ডা. অলমুদেনা সঞ্চেজ ভিলেগাস অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা চহী ৬ চুপ্পা মশাগী চহী ৪০ শুরবা মীওই ১২,০০০ গী চাবা থকপা অমদি পুন্সি মহিংগী মতাংদা কুপ্না য়েংশিল্লবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি।

অমরোমদা, 'মেদিকেল সাইন্স মোনিটর' দা ফোঙলকখিবা জপানিজ ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি মদুদি, ওলিভ ওইল চাবনা ব্রেষ্ট কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। ওলিভ ওইলনা দি এন এ অমাঙ-অতা থোকহন্দবগা লোয়ননা ট্যুমর সেল শিহনবা মরম্না ব্রেষ্ট কেন্সরগী রিস্ক হন্থহনবনি। অতৈ অতোপ্পা মনা-মশিংনা শুংবা অচা-থাউদগীদি ওলিভ ওইল চাবনা হকচাংদা কান্নবা হেল্লি। মীওই খরদা চাংয়েং তৌদুনা য়েংবদা ওলিভ ওইলনা এল দি এল (লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন) কোলেষ্টরোল হন্থহনবগা লোয়ননা ঐচ দি এল (হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন) কোলেষ্টরোল হেনগৎহল্লি হায়বা খঙলকখি। ফৎতবা কোলেষ্টরোল হায়না খঙনবা এল দি এল কোলেষ্টরোলনা হকচাংদা অমাঙ-অতা থোকহল্লি অমসুং অফবা কোলেষ্টরোল হায়না খঙনবা ঐচ দি এল কোলেষ্টরোলনা হকচাংদা কান্নবা পী।

স্পেনগী য়ুনিভর্সিটি ওফ গ্রেনাদাদা রিছার্চরশিংনা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা এক্সট্রা ভর্জিন ওলিভ ওইলনা অলঝাইমর'স দিজিজ ঙাকথোকপা ঙম্বগী খুদম থেংনখি। 'কেমিকেল ন্যুরোসাইন্স' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টতা রিছার্চরশিংনা হায়খি, মালেমগী অতৈ অতোপ্পা মফমশিংগা চাংদম্নবদা মেদিটরেনিয়ন লৈবাকশিংদা অলঝাইমর'স দিজিজগী চাং নেম্মী। মসিগী মরুওইবা মরমদি চাং নাইনা ওলিভ ওইল শীজিন্নবননি।

টুনিসিয়াগী য়ুনিভর্সিটি ওফ মোনাষ্টির, সাউদি অরাবিয়াগী কিং সোদ য়ুনিভর্সিটি অমসুং ইংলেন্দগী য়ুনিভর্সিটি ওফ ইষ্ট এংলিয়ানা ওলিভ ওইল চাবনা লিভর ফহনবগা লোয়ননা অলসরেটিব কোলাইটিস ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা খঙলকখি।

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

ইট রাইটস মেলা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): ফুদ সেফ্টি এন্দ ষ্টেন্দর্স ওথোরিটি ওফ ইন্দিয়াগী লমজিং মখাদা ফুদ সেফ্টি এদমিনিষ্ট্রেসন ককচিং দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা ৭৫শুবা অজাদি কা অমৃট মহোটসব অমসুং ৱাকাথোন এন্দ ইট রাইটস মেলা ২০২২ প্রোমোসন তৌবগী থৌরম ঙসি ককচিং দিষ্ট্রিক্ট হেদ ক্বার্টরদা পাঙথোকখ্রে।

'ইট রাইট, ইট হেল্থি এন্দ ইট সষ্টেনেবল' হায়বা থীমদা পাঙথোকখিবা ঙসিগী থৌরম অদু ককচিং কৈথেলদা লৈবা ইরাবত পার্কতগী মীয়ামগী ওইবা ৱাকাথোন অমা ককচিংগী এ দি এম, অদাত্রি মহিওনা লমথাদুনা ককচিং ময়াই লৈকায়দা লৈবা মল্টিপর্পজ কম্যুনিটি হোল ফাওবা চৎতুনা মপুং ওইবা ইট রাইটস মেলাগী থৌরমশিং পাঙথোকখি।

থৌরম অদুদা ককচিং দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসনগী এ দি এম, অদাত্রি মহিওনা অথোইবা মীথুং, দি এল এ সীনা সেফ ফুদ এন্দ হেল্থি দাইট ককচিংগী ভাইস চ্যেরপর্সনসু ওইরিবা সী এম ও ককচিং ডা. টি ঐচ রাজেননা থৌরম মপু লোয়ননা জেদ ঈ ও ককচিং ৱাই অচৌবা অমদি সিনিয়র সিটিজন ফোরম ককচিংগী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা হান্না মণিপুর লৈঙাক্তা মিনিষ্টর ওইরমখ্রবা এন নিমাইনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুংদা লৈবা তোঙান তোঙানবা লমশিংদা পুথোকপা চীঞ্জাকশিংগী ষ্টোল কয়া হাংদুনা পাঙথোকখিবা ঙসিগী ইট রাইটস মেলাগী থৌরম অদুদা ইন্টরটেনমেন্ট প্রোগ্রাম ওইনা শুমাং লীলাগী লীলারোয়শিংনা ইট রাইটস মেলাগী পাউজেল পীবা সোর্ট প্লে উৎপা য়াওনা যোগ দেমোন্সত্রেসন, মহৈরোয়শিংগী লাই য়েকপা চাংদম্নবা অমদি বোদি বিল্ডির সোনচিংবা মখল মথেল কয়াগী থৌরমশিং উৎতুনা মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিনখি।

সী দব্লিয়ু পি এফ এমগী ৩শুবা মণিপুরী ফিল্ম স্ক্রিপ্ট কম্পিটিসন

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): সিনে রাইটর্স এন্দ প্লেরাইটস ফোরম মণিপুর (সী দব্লিয়ু পি এফ এম)না চহী ৩/৩গী ওইনা পাঙথোক্তুনা লাকপা মণিপুরী ফিল্ম স্ক্রিপ্ট কম্পিটিসন ২০২২ সী দব্লিয়ু পি এফ এমগী ফাউন্দেসন দে চহী অসিগী সেপ্টেম্বর ২৬তা পাঙথোক্লগনি হায়না সী দব্লিয়ু পি এফ এমগী সেক্রেটরি পব্লিক রিলেসন এন্দ কম্যুনিকেসন বিনোরঞ্জন ওইনামনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, কম্পিটিসন অসিদা শরুক য়ানিংবা সী দব্লিয়ু পি এফ এমগী মেম্বরশিং অমদি ফিল্ম ইবা পান্থীবশিংনা লাক্লিবা চহী অসিগী সেপ্টেম্বর ১০ ফাওবগী মনুংদা স্ক্রিপ্ট কোপী ৩/৩ পীশিনবীরক্কদবনি। কম্পিটিসন অসিদা মকোক-মথং অহুমদা মনা ওইনা মথংশিংনা লুপা লিশিং ৩০, লুপা লিশিং ২০ অমদি লুপা লিশিং ১০ লান্থোক্কনি। কম্পিটিটরশিংগী মরক্তা ১০শুবা ফাওবগী মনুংদা চল্লকপশিং মকোক-মথং তাহৌদ্রবসু অখন্নবা খুদোল পীদুনা ঈকায়খুম্নগনি। অকুপ্পা মরোলগীদমক ৯৬১২৫৯২৪৫২; ৯৬১৫৫৫৩৬৩৩; ৮৪১৫৯০০২৭৮ অমদি ৮৭৮৭৩৫৬৮১৩দগী খঙবীবা য়াগনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১২। ০৮। ২০২২ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ৭.০৬ ফাওবা থৱানগী থানিলনি, মতুংদি ১৬নি পাল্লনি।

মেষ: অনৌবা আশা লাকপা, শেন্দোং য়াম্না লৈবা, মরুপ-মপাংনা লোয়নবা পান্থা নুংঙাইজবা নুমিৎনি। ৱাখল ৱাবা চিংনবা অমদি মীতোপ্পা তাথিবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: হোয়াদা ফগনু নুংশাথিনিংঙাই লৈরোই। লেপ্তুনা হোৎনবনা অফবা মফম অমদি কনবা ঙমজবা অমদি মীয়ামগী মতেং পাল্লবদি লৌবা য়াবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিথুন: শীনবা লাঙবা হৈবা, ঙাং-শকপদা রাশি য়াওবা অমদি মরুপ মপাংগা লোয়নবা থবকশিং মায় পাকপা নুমিৎনি। য়েক্লবনা কায়ননবা শীনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। লৌশিংসু চাওই অমদি নথক থোংবনা চানবীগনি। থাজদনা নক্লবনা নরলদা মীতাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা

সিংহ: মীয়ামগা মরী ফবা খরা ৱাৎলসু নীংবদি থুংগনি, থবক পাঙগনি অমদি আশা চাওগনি। অদুবু খন্থদনা ৱাজাউদি ঙাংগনু-ঐনা মতোল্লে খন্না চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্যা: লাইবক ফবা ৱাৎলসু অনম তানবা অমদি থৌনা লৈবনা মাঙবা লৈরোই। নক্লববু মীরায়গনু, থাংজিনখ্রবা খোঙথাংদগী হন্দোক্কনু-মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপাদি চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

তুলা: অয়েৎপা অমদি হোয়া ফবনা কান্নবা ইফং ফংদ্রসু ফমথোল ফংবগুম পুক্লিংদা নুংঙাইজবা অমদি লৈগনি। নথক থোংবনা চানবীগনি-ৱারুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ইকায়খুম্নবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: লম অয়াম্বদা মায় পাক্কনি। খুৎচাও থাবা, অনৌবা মরুপ লোয়নবা অমদি লম চৎপদা থোইনা কান্নগনি। য়েক্লবা হন্থখিনি অমদি লন চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: অফ-ফত্ত য়ান্নগনি। লন তানশিনবা অমদি মীয়ামগা লোয়নবা থবক্তদি চাওনা মায় পাক্কনি। ৱানোম থৌনোম, অনৌবা থৌরম পাঙবদদি মাঙবনা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মকর: অনৌবা আশাগা লোয়ননা পাঙবা থবক থৌরমশিং শোয়দনা মায় পাক্কনি। নথক থোংবনা চানবীগনি। ফিংবনা নুংশাথিবা/শোকপা য়াবদি লৈ-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: চরাংনবনা মাঙজগনি, খুরৌ থাংগনি, ৱাফংনবদি চোপকনি। অদুবু নচাক নরল চাওখৎপা, লান্দবনা মায় পাকচবা, পাউ নুংঙাইবা তাবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মিন: শেল-থুমগী লমদা মায় পাকপা, মীয়াম পুনবগী হরাওবা অমদি ওইজবা নুমিৎনি। নরল চেকশিল্লু, য়েংশিনবা য়াম্মী-অরোন অথুপ হায়দোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

'মীপাও' পেরিস
তুশার নোংথোম্বম