থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লুহোংবা ! নুংশি পন্থুংলা ? নংত্রগা নোরোক্লা ?

'রিদর্স দাইজেষ্ট' - থাগী চেফোঙ অদুগী লামায় অমমম অনী'নি কান্নরগা য়াওবা, ফাগি পুবা থৌদোক মচা মচাগী ৱারীশিংদু নুংঙাই-নুংঙাইবা, ৱাখল খলহনবা য়াম্না য়াওবনি। মরু ওইবা (মেন) আর্টিকলশিংদুতমক পারগা তোকপীগনু। মদুসু শোয়দনা পাইয়ু। চহী কুনমুক সবসক্রাইবর ওইরম্বগা তোকখিবা চহী মঙা তরুক শুরক্লে। মরক মরক, লম্বীদা ত্রেন তোংদুনা চৎপদা লৈরগা পাবা নত্তনা পাখিদ্রে। হৌজিক ঐনা পনজখিবা ৱারী মতেকশিংদুগুম্না ৱাহে খরা, ঐনা লুহোংবা নৌরিঙৈ পাখিবা, ঙসি ফাওবা নীংশিংলি। থম্মোয় পাউদম অসিগী ৱারীদোক ওইনা হাইফেত্তং নীংশিংজগে। অদোমগী থম্মোয়দসু পঙকন কন্দনা যৈবরা, য়েংবীয়ু। ৱাহৈশিংদুমক্তি চপ চানা নীংশিংদ্রে। মচং ওইবা ৱারোলদুনি তমজরিবা।

নোংমা, য়ুম পানবা কুইথ্রিবা নহা অমা, মহাক্কা নক্কনা লোয়নজবা অহল ওইরবা নুপা অমগী লুহোংবগী 'য়াঙখেঙবা নীংশিং থৌরম' (গোল্ডন জুবিলি এন্নিভর্সরি)গী চেঙাও ফংদুনা য়াওবা চৎলম্মী। লুহোংলবা মতুং থা খরতা ৱায়রিঙৈ মতমসিদফাওবা 'করিনুংগী লুহোংজরুবা' হায়দুনা থম্মোয় খুত্তুম শুত্তরবা নহাদুনা ঙকচরম্মী ... 'শাংলবা চহী য়াঙ্খেবু কনম্না, ঈংনা তপ্পা শান্তি ওইনা য়ুম্বানমিন্নরক্লিবা !'

কাইনথংদা, লৈজবা থৌনা-লিংজেল পুম্মমক তাশিন খোমজিল্লগা, অশি'-থোঙজিন নকশিল্লবা বর-কন্যাদুদা হংলকই ... 'ঈপাগুম্নবা ঈমাগুম্নবা অংকল-অন্থি অনীমক ! শেরান্ননা খনবীনু ৱাফম অমত্তা হঙৎচগে ... শাংলবা চহী য়াঙ্খে লুহোংদুনা লৈমিন্নরকপসিদা নোংমতসু খায়নগে হায়বা ৱাখল খনবীরকখিদবরা ?'

এন্নিভসরি ফঙ্কসন্দুদা তিল্লিবা মীয়াম ৱাহংদুনা ঙকহনখি। পাউখুম ঙাইখি লাংতক্কনা। লুহোংবদা ঙায়রিবা মতৈ-মনাওগুম ৱাখল নৌথোক্লবা অহল অনী নোকফেৎ তৌখি। ৱাখল লৈবা অহলনি, ঙাইহাক খল্লগা খুন্নকখি ... 'খায়নবা ! ঐখোয় অনী খায়নবগে হায়বা ৱাখলদি কৈদৌঙৈদসু পোকখিদে ... ঐ যক লাউবা কেথোলিক অমনি ... হোয় ! মী হাৎকে হায়বা ৱাখলদি পোকখি মরক মরক্তা ... ঐগী নুপীসি হাংলগা পুন্সি শান্তি ওইগনি ... ৱাখল অসি খল্লগা খোয়শাউনবা ৱাখল ঈংথরনখি'।

হনুবগী ৱাহৈ তারগা হনুবীনা খুন্নকখি ... 'শাংলবা চহী য়াঙ্খেসি, মাগা য়ুম পানমিন্নদুনা, ইতৈ-ইনাওগুম লৈদৌ শরুক ইথম্বা শিদোকখিবনা হেন্না ফৈ, আত্মা ঘাৎ তৌদুনা শিজরগে খন্না খন্না হিংলক্লিবনি ঙসিফাও ... ৱাখল অসি পোক্কমদ্রবা নহান্না পুন্সি পিখন্নরম্লনি ...'।

ওহোংকপা ৱারীনি ! অসিগুম্বা ৱারীবু থম্মোয় পাউদম ওইনা তমগে খল্লুরিবা করিগী ? শোয়দনা হংবীনিংগনি। মরমদি, লুহোংবা হায়বসি মীওইবা কৌবা থরায় পানবা অসিগী স্বাইদগী শেংবা, তঙাইফদবা থৌরম অমনি। খৃষ্টিয়নশিংনা হায় 'মেরিএজেস আর মেদ ইন হেভন' (লুহোংবা হায়বসি লাইরৈবাক্তা পাঙথোকই)। মীতৈশিংনা কৌই 'পুন্সি লৈপুন (লীপুন)'। হিন্দুশিংনা খঙনৈ - 'পবিত্র বন্ধন' (অশেংবা কিশি) হায়না। কনাগুম্বনা খনৈ-লুহোংবা হায়বসি নুংশিবগী পুন্থুংনি। শাবী শানৌ অনীনা মথোং কারক' মতমগী অপাম্বনা থুমহৎপা থম্মোয় ইহল অদুবু 'নুংশিবা' ওইনা লৌদুনা - 'পাম্পু' কাদা য়ৌজগে, খুজেং পালোইনদুনা নুংশি নাক্তা পুবিয়ু' - হায়বগুম্না কবিগী খুৎশেম ৱাহে কয়াগী মতেংনা নুংশিবগী শেরান্নবা শক্তম অমা শাগৎলি। নুংশি পন্থুংনি খল্লবা 'লুহোংবা' কৌবা থৌরমদু নোরোক তম্না চৎলিবা লম্বীদুগী হোজঙ অমা ওইরম্মী।

য়াবীনীংদবরা ? লুহোংবা হায়বা থৌরমদুগী মতুংদা নুপা-নুপী অনীগী পুন্সি স্বর্গগী লম্বীদা চত্তনা নোরোক্কী লম্বী তনুকই ! খনবরা - নেংগেটিভ ওইবা মীয়েংনি ? পোৎ অমগী অফবা ৱাহক উঙমদবা ফত্তবতা উগনবা মতৌনি ? নত্তে। য়াম্না পোজিটিভ ওইবা, প্রাক্টিকেল ওইবা মীৎয়েংনি। পুন্সিবু মনুং হৎনা য়েংবনি। মীওইবগী অপীকপা ৱাখলগী অখুবা মীৎয়েংদগী শেন্নকপা চৎনবী অমদি খুন্নাইলোন'না শেন্নকই - তৌহৈবা অমদি তৌহৈদবা, খনগৎনবা অমদি খল্লোইদবা, য়েংগদবা অমদি য়েংগদবা। অসুম্না, মীওইবগা মীওইবগী মরক্তা খারকপা শকউদবা চৎনবীগী পল অদুনা থম্মোয় অনীগী মরক্তা চেনগদবা অশেংবা নুংশিবগী ঈচেল অদুদা অয়েৎ-অথীং পীরকই। পলেম-পল্মৌগী য়াথংনা থম্মোয়গী ৱা'দু নমহৎলকই। চৎনবী'না থম্মোয় ইহলগী মথক্তা লৈদুনা, পন্থুং ওইবা লুহোংবগী হোজঙ চংঙমদবশিং, মশানা মশাবু হাত্তোকচখিবা - নুংশি ৱারী, প্রেম-কথা, লভ স্টোরি ওইনা মীরোল অমদগী অমদা পাথাঙ পুথাঙ লীনরকই। নুংশি ৱায়থুংনবা ফংখিদ্রবা শাবী-শানৌ অনীগী থরায়না 'লাইরৈবাক্ত অমত্তা ওইনা লৈমিন্নখিবগী ৱারী লীশিনবিরকই, ফিল্মগী খুথাংদা মীৎতা উহনবিরকই।

লুহোংবা, নুংশিনবা, থুংনবা, কায়নরগা অশি'-তুরেল তোর্বান'দা অমনা অমবু ঙাইনবা কায়ন হায়নরিবা, ইনরিবা, শরুরিবা ... পুন্নমক কায়দনবা ৱাথী-ইনবা (নন সেন্স) ঙাক্তনি। লুহোংবা নৎত্রগা থুংনবা ! মীওইবগী খুৎশেমনি। গোদ হেজ নথিঙ তু দু রিদ ইত। লাইগী ৱা য়াওদে। নুপা নুপী অনীনা মাগী মাগী থম্মোয় ইথিলনা লমজিংদুনা অপাম-নুংশি-ঈথৌ কোকথোক্লজবা - মসিদা করিগী ইস্বরগী ৱা ? চর্চতা, মন্দিরদা, মসজিৎতা নৎত্রগা টেম্পেররি মান্দব অমদা লাইগী রিপ্রেজেন্টেটিভ অমবু করিগী বিটনেস ওইহল্লিবা ? ইশ্বর ! লৈরমদবগী ফবনি। লৈরম্লবদি, ঐখোয়গী লুহোংবগী থৌরম খুদিংদা, মহাক থম্মোয় শোক্কা কপ্পমগনি।

ৱারৌবীনু। ঙসিগী থম্মোয় পাউদমসি 'ত্রিপল তলাক' হায়বা, 'তলাক' হায়না মুস্লিম নুপা অমনা হায়রগা মাগী নুপী খায়নবগী, ৱাথোক ওইরিবা চৎনবীসি নীংশিংলুরগা ফাওরকপদু ইথোকচখিবনি।

লৌশিং পুক্কৈ

করম্না নুমিৎতগী ভিটামিন হেন্না ফংগদগে!

নুমিৎ অসি ঐখোয় মীওইবগী হকচাংগী স্বাইদগী ফবা ভিটামিন দি ফংফমশিংগী মনুংদা অমনি। নুংশা মঙালদা এক্সপোজ তৌবদা ঐখোয়গী হকচাংনা ফংবা ঙম্বা ভিটামিন দিগী চাং অসিদা ফেক্টর কয়ামক্তা এফেক্ট তৌই, খুদম ওইনা ঐখোয়না নুংশাদা থোকপগী মতম (করম্না মতমদা থোকপনো), জিওগ্রাফিকেল লোকেসন, কুচু অমদি সনস্ক্রিন উপ্পা অসিনচিংবশিংনি।

ভিটামিন দি হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা তঙাইফদনা চঙবা ন্যুট্রিএন্ট অমনি। হকচাংনা কেলসিয়ম চুপশিনবা ঙম্মনবগীদমক ভিটামিন মথৌ তাই। ভিটামিন দিনা শরু চাওখৎপা, শরু ওইশিলহনবা, অমদি ইম্মুন সিস্টেম ফঙ্কসননচিংবদসু থৌদাং লৌই।

ঐখোয়গী হকচাংনা নুমিৎতগী করম্না ভিটামিন দি ফংবগে, ভিটামিন দি হেন্না ফংনবগী পাম্বৈশিং অমদি ভিটামিন দি ফংনবা অতোপ্পা পাম্বৈশিংগী মরমদা মখাদা শন্নপ্পা পীরি।

ঐখোয়না নুমিৎতগী ভিটামিন দি করম্না ফংবগে?

ঐখোয়গী হকচাংগী তোঙান তোঙানবা প্রোসেসশিংগীদমক ভিটামিন দিগী লেপ্তবা সোর্স অমা মথৌ তাই। নুমিৎ অসি মহৌশাগী ওইবা স্বাইদগী ফবা ঐখোয়গী ভিটামিন দি ফংফম্নি। নুংশা মঙালদা ঙাইহাক্ত ওইরবসু লেপ্তুবদা হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন দি মপুঙ ফানা ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা নুংশা মঙালদা ঙাইহাক লেপ্লগী মতম অসি ভিটামিন দি কাউন্সিলগী মতুংইন্না কুচু ভৌবা মীওইশিংগীনা মিনিট ১৫ অদুগা কুচু মুবা মীওইশিংগী ওইনদি পুং অনীরোমনি হায়রি।

ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা চাঁঙ্ক মখল য়াম্না য়ামদে, মরম অদুনা ভিটামিন দি মরাঙ কায়না ফংনবগীদমক চাং নাইনা মপাম্দা থোকপা মথৌ তাই।

নুমিৎকী অল্ট্রাভাইওলেট বি (য়ু ভী বি) রেশিংনা মীওই অমগী ঊশাদা য়েবা মতমদা টিস্যুশিংগী মনুংদা হকচাংনা শীজিন্নবা ভিটামিন দি শুংবা হৌই। অদুম ওইনমক নীংশিংদবা ৱাফম অমদি নুংশাদা কা হেন্না লৈরবসু ঊশা বর্ন তৌবা য়াই অমদি স্কিন কেন্সর ওনলহল্লকপা য়াই।

ঐখোয়গী শরু শাগৎপগী স্বাইদগী মরুওইবা মচাক অমা ওইরিবা কেলসিয়ম অসি চুপশিনবদা ভিটামিন দিনা হকচাংদা মতেং পাংই। হকচাংগী নর্ভসং, মসলশিং অমদি ইম্মু সিস্টেম মথৌ নিংথৌনা তৌহন্দুনা থন্নদসু হকচাংনা ভিটামিন দি মথৌ তাই।

ভিটামিন দি ৱাৎপনা রিকেট নৎত্রগা ওষ্টিওমালাসিয়াগুম্বা শরু শোনবগী লায়নাশিং থোকহল্লি অমদি ওষ্টিওপোরোসিস হায়না খঙনবা শরুগী মনুংদা মখুল মখুল হোবা অমদি তেক্কনবগী লায়না অমা নাহল্লি।

নুমিৎতগী ভিটামি দি ফংনবগী পাম্বৈশিং:

নুংশা মঙালনা ঊশাদা হেক য়েবগা টিশ্যুগী মনুংদা ভিটামিন দি শুংবগী প্রোসেসশিং হৌই। নুমিৎতগী ভিটামিন দি ফংনবগীদমক কুচু ওনবমখৈ নুংশা য়াইবা নৎত্রগা ঊশা কাথেকহনবা (বর্ন)গী মথৌ তাদে। ঊশাদা কাথেকপদা চৎবা মতম অদুগী তঙ্খাইখত্তদা হকচাংনা নোংমদ মথৌ তাবা ভিটামিন দি ফংবা ঙম্মী।

মীওই অমনা নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি ফংবগী চাং অসি মরম কয়ামক্তা অহোংবা পী। মরম খরা মখাদা পীরি:

- **মতম:** নুমিৎ চপ য়ুংবা মতমদনা নুমিৎনা ভিটামিন দি পুথোকপগী চাং হেল্লি। অশাবা নুংশাদা কুইনা লৈবা মতমদা সনস্ক্রিন শীজিন্নগদবনি অমদি ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি।
- **নুংশা মঙালদা ঊশা এক্সপোজ তৌবগী চাং:** মীওই অমনা নুংশা মঙালদা মহাক্কী ঊশা শরুকশিং হেন্না এক্সপোজ তৌবদি চাং হেল্লিবমখৈ ভিটামিন দি ফংবগী চাংসু হেল্লি। খুদম ওইনা মায় নৎত্রগা খু য়াইবদগী নঙ্গল য়াইবনা ভিটামিন দি য়াম্না ফংবা হেল্লি।
- **কুচু:** কুচু ভৌবা মীওইশিংনা কুচু মুবা মীওইশিংদগী ভিটামিন দি থুনা শুংবা হেল্লি।

ময়াং ওইরম্বা চাংদা তোয়না নুংশা য়াইবা অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নে, অদুবু মতম শাংনা য়াইরগদি খুদোংথীনিংঙাই ওই অমদি মসিনা স্কিন কেন্সর নাহল্লরুবগী মরম অমা ওইবা য়াই হায়বসি কাউরোইদবনি।

নুমিৎতগী ভিটামিন দি ফংবদা করিনা অপনবা পীবগে?

সনস্ক্রিন শীজিন্নবনা হকচাংনা ভিটামিন দি শুংবা ঙম্মী পাঙ্গল হন্থহল্লি। অদুম ওইনমক নুংশাদা লৈবদা সনস্ক্রিন শীজিন্নদ্রবদি সনবর্ন তৌহল্লি অমদি মসিনা স্কিন কেন্সর দিভেলপ তৌহল্লকপদা মতেং পাংবা য়াই।

নুংশাদা য়াওবা য়ু ভি বি রেশিং অসি মিংশেল ফাওরগা চৎপা ঙমদবা মরম্না থোংনাউগী মিংশেল ফাওরগা লাকপদা নুংশা মঙালদা য়াইবনা ভিটামিন দি শুংবা ঙমদে।

মীওই খরগী ঊশাদি অতৌ মীওইশিংদগী তাথনা ভিটামিন শুংই। মীওই খরা অমনা ফেট সেলশিংদগী ঈগী ঈচেলদা ভিটামিন দি মতীক চানা থাদোকপা ঙমদে।

অকক্লবা মীওই খরদসু ভিটামিন দি অসি শীজিন্নবা য়াবা মওংদা এক্টিভেট তৌবা ঙমদে। অসিগুম্না মীওইশিং অসি ভিটামিন দি দিফিসিএন্সিগী রিস্ক থেংনবা য়াই, মীওইশিং অদুদি-অহল ওইরবা মীওইশিং, কুচু মুবা মীওইশিং, হকচাং নোয়বা মীওইশিং, কিদনি নৎত্রগা লিভরগী অনাবা লৈবা মীওইশিংনি।

ভিটামিন দি ফংনবা অতোপ্পা পাম্বৈশিং:

ভিটামিন দিগী ফংফম অসি নুমিৎ, অকক্লবা চাঁঙ্ক খরা অমদি ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং অসিনি। অতোপ্পা চাঁঙ্কশিংগা য়েংনবদা ভিটামিন দি হেন্না য়াওবা চাঁঙ্কশিংদি- য়েরুম, সার্দিন (ঙা মখল অমা), অমদি সাল্মোন (ঙা কাঙলুপ অমা) হায়রিবশিং অসিনি। মেন্যুফেক্চর তৌবা চাঁঙ্ক খরদসু ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা লৈ।

নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি মতীক চানা ফংবা ঙমদবা মীওইশিং অমদি নুংশা মঙালদা মতম কুইনা লৈবগী মতম ফংদবা মীওইশিংগী ওইনদি ভিটামিন চাং ৱাংনা য়াওবা চাঁঙ্কশিং অমদি সপ্লিমেন্টশিং চাবা মথৌ তাই।

খঙজিনগদবা ৱাফম অমনা- য়াম্না তাঙনা থোকপা ফিত্তম অমা ওইনা ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং হেজিন্না চারগদি ভিটামিন দি টোক্সিসিটি থোকপা য়াই, মসিনা মরম ওইরগা ওনীংবা, হকচাং শোক্পা অমদি কিদনি দেমেজনচিংবসু থোকহনবা য়াই। ভিটামিন দি টোক্সিসিটিগী মরমদা মথংগী ইসু অমদা নৈনমিন্নসি।

শেন্দোংগীদমক গঞ্জা থাহনসি হায়বসি অরানবা ৱাখল মীৎয়েংনি : দিভলপমেন্ট সমাজ

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১২ (এচএনএস): মীরমদা গঞ্জাদগী ইনকম কয়া লাকপগে হায়দুনা গঞ্জা থাহনসি হায়বসি অরানবা ৱাখল মীৎয়েংনি হায়না ওল মণিপুর বিমেন সোসল রিফোর্মেসন এন্দ দিভলপমেন্ট সমাজগী প্রেসিদেন্ট টি ঐচ রমনিনা প্রেসতা থাদোকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুদা হায়, শেন্দোংগীদমক খল্লগা ময়াই কাবা চাঁঙ্কই পোথোক পুথোকপনা লমদমসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিং মরু ফংনা মুথৎনবা হোৎনরোইদবনি। লৈঙাক মপুশিং অমদিনাম্নাগী ওইবা মীৎয়েংদা য়েংবা ৱাখল মীৎয়েংনা ঐখোয়গী হয়েংগী তুংলমচৎতা খুল্লাই অসি মুখথিবা য়াবা ফীতম থম্না য়ারোই। মণিপুরদা কাচি অমদি মসিগী শুংদোকপা নঙ্গর ফেরানচিংবা ময়াই কাবা চাঁঙ্কক মখল কয়া শেন্দোংগীদমকথল্লগা লমদমসিগী অরম-অৎথৌ, মকোক-থোংবশিং অমদি কাঙ্গুবুক্যানা নঙ্গর ফেরর, মখল কয়াগী গুলিনচিংবা পোংলমশিং লল্লোন-ইচিক তৌবদা য়াওশিনবগী তুংগী য়ুম্লিরেল ওইনাদৌরিবা নহা কয়া মনুং মতম চানদা পুন্সি পীখম্লনদ্রে। ইমুং-মনুং অমদি খুল্লাই কাং-থোং চংহিবতা নঙ্গা মখল ক্যাগী ক্রাইম কয়া চী লিশাং-শিংনা লমদমসিদা থোক্লুগা লাকপা ঐখোয় খুদিংগী মীৎমাংদা ফেং-ফোং থায়রিবা ৱাফমনি। লুপা ক্রোর কয়ানা খুজিং ওইবা গুলি, নঙ্গর ফেরর, গঞ্জানচিংবা ময়াই কাবা চাঁঙ্কক মখল কয়া নোংমা কাংদনা ফারি। ঙসি ফাওবদা মতম চানা মতীক চাবা চৈরাক পীদবনা ময়াই কাবা চাঁঙ্কক লল্লোনবশিংদা হেয়া পুক্লিং থৌগৎপগুম থোক্লে। ময়াই কাবা চাঁঙ্কক লুপা ক্রোর কয়ানা খুজিং ওইরগা লল্লোন ইতিক তৌবা মীওইশিং পুলিসনা ফাবরসু মকোক থোংবশিংগী মৌয়াংনা অচুম্বু লোৎশিনবা অমদি য়াদ্রগা ত্রাফফর তৌবা কয়ানি।

চৈকসিদা ময়াই কাবা চাঁঙ্কক লল্লোনবগী ৱাফম খক নত্তনা ঙসি লমদমসিদা ময়াই কাবা শুংফম কয়া লৈরম্লসি ইনাওমসিগী লৈঙাক অমদি মরী লৈনবশিংগী অশোনবা অদু উৎথোকপনি। পীকপুবা মণিপুরগী চিংগী লমদা পোপী পাম্বী হেক্তর কয়াদা পাক-শন্না থারিবা অসি মতম চানা মাঙহনবা ঙমহৌদবসি সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজিগী চাউখৎনবা মতমসিদা করি ফীভমনো। লুবা মীহাৎ-মীপুন কয়া হৈ-শিংনা মথৌ পাওথোক্লিবা মণিপুর পুলিস অমদি লৈঙাক্কী হৈ-শিংবা কয়া অদু ময়াই কাবা চাঁঙ্কক মতাংদগী মীৎ তাঙবগুম লৈরিবসি অসিগুম্বা অমনি। মণিপুরদা য়াম্না মরুওইরিবা পোপী পাম্বী য়াম্ভুৎপদগী নঙ্গর ফেরর, ময়াই কাবা চাঁঙ্কক মখলশিং ওইনা শীজিন্নরিবা পোংলমশিংসু লল্লোনবশিং মরু ফংনা মুখথনা মরুওই। মাঙনা অসিদা মীৎয়েং হেয়া চৎবগী মহৎতা শুয় লিগোলাইজ তৌহনবা ৱাখল পুক্কিং থাদদুনা গঞ্জা থাহনবা অমদি পোথোক পুথোকপবু হেয়া থরায় য়াওনা লিগোলাইজ তৌনবা ৱারেপ লৌনবা হোৎনদুনা লৈরিবসি চুমদে। শেলদা ডাক্তা হেংবা, ইনকম লাক্কনবগীদমক ময়াই কাবা চাঁঙ্কক শুংহনবা, য়োলহনবা হায়বসি ময়াই কাবা চাঁঙ্ককশিং অসিনা মীয়ামদা য়ৌখিবদগী শোকহল্লকদবশিং অদুগা চানদুনা চঙই। মণিপুর লিকর প্রোহিবিসন এক্ট লৈনা লৈনা য়ু লিটর লিশিং/লিশিংনা খুজিং ওইনা য়ুদা খুদিংদা মরাং কায়না ফংহল্লিবসি থিংবা ফংওবা ঙমদ্রগা গঞ্জা থাহল্লগা, য়ু শুংহল্লগা ইনকম লাকপগে হায়বসি অঙাওবগী চেংহৈরোলনি। হৌজিক্কী মতমগী মীরোলগী থাক, লৈরম্লসি-ইনাওমসিগী লৈঙাক অমদি অমদি এক্সাইজনচিংবগী ওইরিবা ৱাখল্লোন অসিনা ময়াই কাবা চাঁঙ্কপু লো শেমদুনা শুংহনবা, য়োলহনবা হায়বসি কৈদৌঙৈদা অফবা পুরক্লোই। পোপী পাম্বীগী মহৎতা গঞ্জা ওইনা লোনা মহৎতা থাহনবা হায়বা খন্ন-লৈনবা মীফম অমনা ৱারেপ লৌরিবসি লমদমসি ময়াই কাবা চাঁঙ্কগী ঈপাঙ্ক লুপহৎনখিনবগী লল্লী ফংৎপগী হায়না লৌখিনি। মনুংগী মহৎতা মপুং ফানা পোপী পাম্বী থাহনবদা, গঞ্জা থাহনবদা য়োংবা হোৎনবা লৈঙাক্কী মীৎয়েং চংগদবনি। মীরমদা গঞ্জা থাহনবদগী ইনকম কয়া লাকপগে হায়দুনা গঞ্জা থাহনসি হায়বসি অরানবা ৱাখল মীৎয়েংনি। ঐখোয়গী মণিপুরদসু গঞ্জা থাহনসি হায়বসি অরানবা ৱাখল মীৎয়েংনি। শেন্দোংগীদমক অতোপ্পা মথৌ তাদবা থৌনা অমদি ময়াই কাবা চাঁঙ্কক থম্না শীজিন্নদনবা ৱারেপ লৌনবা মীৎয়েংগী চীফ মিনিষ্টরনা ৱার ওন ড্রগকী পাদম থম্লিবসি ঙসিগী লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা পুন্সিমক খ্বাইদগী খুদিংমক লমদমসিগী মরুক ফংনা মুখথকহনবিরি। মুখথনবা পোলিসিশিং মহৎতা য়োকখংনবা পোলিসি কৈদৌনুংদা শেন্সোইদবনি অমদি শেন্নুবা হোংনবগীকী হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

য়ুনিয়ন বজেটকী মায়োক্তা সী পি আইনা শীন্দুনা ইৱাবত ভবনদা মীফম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১২ (এচএনএস): য়ুনিয়ন বজেটকী মায়োক্তা ইৱাবত ভবনদা ঙসি সী পি আই মণিপুর স্টেট কাউন্সীলনা শীন্দুনা মীফম পাঙথোকখ্রে হায়না সী পি আই মণিপুরগী এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি জ য়কুমার লুৱাংনা প্রেসতা থাদোকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মণিপুর স্টেট কাউন্সীল সী পি আইনা শীন্দুনা ইৱাবত ভবন ইম্ফালদা ঙসি য়ুনিয়ন বজেটকী মায়োক্তা চেয়োল অমা চুপ্পা চৎথদনা খোঙজং হৌদোকপগী মীফম শিংজমৈ এ সীগী সী পি আইগী লুচিংবা অরিবম চাওবীনা ময়াই তাংবল লৌদুনা পাঙথোকখ্রে। সেন্টরদা লৈঙাক পায়রিবা বি জে পিনা পুথোকখিবা বজেট অদু লায়রবশিংবু ওৎপা অমদি শেঞ্জাও পায়বা কোর্পোরেটশিংবু শৌগৎপা বজেট ওইরদগী হকচাংনা ফংখিবা স্পেসল নেসনল কাউন্সীল মীফম্না এন্টি বজেট প্রোটেষ্ট চেয়োল অমা পালন তৌনবা লেপ্পখি। থা অসিগী ১২ দগী ১৮ ফাওবা ইন্দিয়া শিনবা থুংনা পাঙথোকলুবা ৱারেপ লৌখি। ৱারেপ অদুগী মতুংইন্না মণিপুরদসু মীফম পাঙথোকপনি।

মীফম অদুদা পার্টি অসিগী স্টেটকী লুচিংবা নেসনল এগজিকুটিভ মেম্বর ডা. এম নরা, স্টেট সেক্রেটরি এল সোটিনকুমার, এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি সুরচান্দ্রনচিংবনা বজেট অসিগী মতাংদা নৈনখি। ডা. নরনা হায়খি, পব্লিক সেক্তর ইনফ্রাষ্ট্রকচর কয়াবু প্রাইভেটাইজেসন তৌদুনা মীয়াম্না চহী কয়া তুংখৎলকপা লন-থুম মাঙহনবা শীজিন্নরিবা বজেটকী মায়োক্তা থেংনমিন্নবা মতম ওইরে। ঙসিদগী হৌগদৌরিবা খোঙজং অসি সী পি আই থক্কী নত্তে। মণিপুরদা লৈরিবা মীয়াম পুম্নমক্কনি হায়খি।

স্টেট সেক্রেটরি সোটিনকুমারনা ফোঙদোকখিবদা, থৌনা ফবা মতৈবাকীদমক কথোকখিবা অথৌবশিংনা বৃটিশপু তাক্তুংবা ইন্দিয়া নীং-অহলশিং। নীং-অহল্লবা সোম্বা অহোংবা লৈদে। মুশলিম নহাশিং বদবং ওইলো, হায়রিবা বজেটকী মায়োক্তা লন-থুমশিং তুংশিনবিদুনা শুরি-নোস্রিবা মীয়াম্না লৈবাক অসিগী লন-থুমশিং তুংশিন্নলকই। হৃদক লৈঙাক পায়রিবা পার্টি অসিনা মীয়াম্না তুংশিনবা লন-থুমশিং অসিবু বজেট অসিগী মতেংনা মখোয়গী খুৱাইদগী তাহন্না হোৎনরি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

মণিপুর স্টেট কাউন্সীল কম্যুনিষ্ট পার্টিঅফইন্দিয়াগী এসিষ্টেন্টসেক্রেটরি সুরচান্দনা ফোঙদোকখিবদা, এন্টি পোর ওইবা বজেট অসিনা নরেগাগী শেনফম কক্খরি। কৃষ্কগী লমদমদা লৈরিবা থবক ফংহৌদ্রবা ইমুংগী মীশিংদা ফংহল্লবা শেনফম হহল্লে। রেলৱে, ইন্দিয়ন এয়ররেজ, এল আই সী, পব্লিক সেক্তর ইষ্টাব্লিসমেন্টশিং য়োল্লকপা বজেট অসিনা লম্বী পীরি। মরম অসিনা বজেট অসিগী মায়োক্তা সী পি আই মণিপুরনসু ঙসিদগী হৌরগা চেয়োল অমা চুপ্পা য়ানিংদবা ফোঙদোকপা প্রোগ্রামশিং চথরিবনি। সী পি আইনা ইন্দিয়া শিনবা থুংনা বজেটকী মায়োক্তা খোঙজং চঙশিনগদৌরিবি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৩।০২।২০২০ ইং, শংগোলশেল, ফাইরেনগী ২০নি পানবা।

মেষ : অঙনবদা নুংঙাইবা পাউ তাগনি, নচা ননাইগী লম্দা অনীংবা পাংবা অমদি লাইবক ফবনা লল্লোন ইতিক্তা চাউনা কায়বা ফংগনি। শেল চৎপসু লেপলোই।
লৈশা পাংখংশিংগী - লাংতক্কবা লৈগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃষ : অরুবা থবক পাংবদা ফৈ-অঙাই ফন্নদি নাইতোমদি পাংগনু। নোম্লক্কা চৎপা অমদি অশাওবা ফাথবনা অশিংবা তাগদবা নুমিৎনি। যেংলপ্পা পুক্নি ইংথগনি।
লৈশা পাংখংশিংগী - ৱাঙঙ হৈরদি নীংবা থুংগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন : মরুপ-মপাং য়াম্না লোয়নবনা অরং-অরাক মাঙবা য়াবা লৈ অমদি য়েংনবা য়াবা মরমদৈ চেকশিল্লু। অচুম্বা চৎপনা অঙম্মনা চানগনি, থবক পাংগনি।
লৈশা পাংখংশিংগী - পুক্নি ফাথবনা শাফগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : মীচং হেনগৎপা, অনৌবা অশা লাকপা অমদি লাইবক্সু ফবা নুমিৎনি। অফবা মরুপ ফংগনি, মীয়াম্না য়াবা লম্বীদা চৎপনা মায় পাক্কনি। ধরানবনদি তাথি।
লৈশা পাংখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : ঈচং থৌবনা ওইজ-ওইথক তানবদা মায় পাক্কনি, অরাবা খরা মায়োক্লকসু শেল-থুমগী লম্দদি কায়বা শোইদনা ফংগনি। হেয়া ফবা /লাংবদি তৌগনু।
লৈশা পাংখংশিংগী - মীচং ৱাংকনি।
যৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

কন্যা : লাইবক ফগনি, লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং য়াম্না ফংগনি অমদি ফমথোক ফংবগুম নুংঙাইবা লৈগনি। মরম চানদা মরুপকা শাওনবদি লৈগনি-হিংগনু।
লৈশা পাংখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : অরুবা থবক পায়রগু। হায়দগী পায়রকপা থবক্তি মখা তানা পায়দনা অকাইবা লৈরোই। অখঙ-অহৈ শাগনু অমদি চিন য়াংগনু। ইমুং-মনুং লোয়নবা ফৈ।
লৈশা পাংখংশিংগী - মতম খরা ঙাইখো।
যৌনি পোংলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক : মীয়াম্না থাগৎপিবা অমদি শেল ফংবা নত্রগা মীচং ফংবা নুমিৎনি। লৈঙাক্কী লম্দা মীনা লাকচবা ঙমলোই, অকিবা লৈতনা মাঙলোমদা চংবা য়াগনি।
লৈশা পাংখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

ধনু : অরিবা থবক পাংবা ঙমগনি, ৱাখল খজিক্ত খল্লগা মীগী ৱা তারদা পাংবা থবক মায় পাক্কনি। খোইরাবা অমদি নাপলদি থাদোকপা ফৈ। ৱানোম্না মাঙগনি।
লৈশা পাংখংশিংগী - পুক্নি ফাথবনা শাফগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অয়াম্বা থবক্তা মীপাইনিংঙাই ওইগনি অদুনা মীয়াম্না পাম্না থবক্তমক পাংবা ফংগনি। খাংবা কল্লু, য়েংনবা য়াওগনু, অখঙ-অহৈ শাগনু, খুদোংচাবা ঙাইয়ু।
লৈশা পাংখংশিংগী - পুক্নি ফাথবা লৈয়ু।
যৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্ভ : অচুম্বনা মায় পাক্কনি, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংজদুনা নচাক নরল চাওখৎলু হায়বা লৈ। লৌশিং তানশিনবগী লম্দা কায়বা নুমিৎনি। পাউদি নুংঙাইতে।
লৈশা পাংখংশিংগী - থেংলপ্পা নুংঙাইবা ফংগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

মীন : নীংবা থুংগনি, অনৌবা থৌরম কয়াসু পাংবা য়াগনি অমদি ইচং থৌবনা ওইজ-ওইথক হেয়া ফংগনি। লৈঙাক্কী লম্দা নীংবা থুংগনি। মরুপুদি তাথি।
লৈশা পাংখংশিংগী - মীরা থাজবগু-ফগনি।
যৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।

যৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

কে ভি কে চুড়াচান্দপুরনা শীন্দুনা ফিশরি স্কিল দিভলপমেন্ট ট্রেনিং প্রোগ্রাম হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১২ (এচএনএস): নেসনল ফিশরি দিভলপমেন্ট বোর্দ, হায়দ্রবাদকী স্পোন্সরসিপ মখাদা কে ভি কে চুড়াচান্দপুরনা শীন্দুনা থা অসিগী ২৯ ফাওবা চৎগদবা ফিশরি স্কিল দিভলপমেন্ট ট্রেনিং প্রোগ্রাম ঙসি হৌদোকখ্রে।

কে ভি কে চুড়াচান্দপুরনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা ট্রেনিং প্রোগ্রাম হৌদোকপগী থৌরমদা এ সী-দি সী চুড়াচান্দপুর খাইখোম্পৌ ঙাইতেনা চীফ গেষ্ট, আই সী এ আর-আর সী ফোর এন ঈ ঐচ রিজন মণিপুর সেন্টরগী জোইন্ট দিরেক্টর ডা. এন প্রকাশনা প্রেসিদেন্ট, কে ভি কে চুড়াচান্দপুরগী ইন-চার্জডা. এস রোমা অমদি এস এম এস (ফিশরি) ডা. এন সোরাঙমনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

ডা. এন প্রকাশনা ফোঙদোক-খিবদা, টেট অসিদা ঙাগী পোথোক দিমান্দ য়াম্না লৈ। ঙাগী পোথোক্কী অৱাৎপা কয়া মায়োক্লরি। স্টেট অসিগী তঙাইফদবা ঙাগী চাং মেট্রিক টন ৫২০০০ গী মনুংদা মেট্রিক টন ৩২০০০ থক পুথোক্লি। ঙাগী অৱাৎপা লৈবনা ঙাগী পোথোক হেনগৎহনবা তঙাইফদে। অনৌবা সাইন্টিফিক ওইবা টেক্নোলোজি কয়া শীজিন্নদুনা ঙা য়োকপগী থৌরাং লৈ। ফিশরিগী এক্সপার্টশিং অমদি স্পেসিএলিষ্টশিং য়াওনা মীৎয়েং চঙদুনা অনৌবা টেক্নোলোজি কয়া পুথোকপা চঙই হায়খি।

থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা খাইখোম্পৌনা হায়খি, অসিগুম্বা ট্রেনিং প্রোগ্রাম অসি পাঙথোকপগীদমক থাগৎপা ফোঙদোক্লি। লোকল ফিশ প্রদক্সন অসিনা লমদমসিগী তঙাইফদবা চাং অদু য়ৌবা ঙমদবনা হেন্না পুথোকপা তঙাইফদে হায়খি।