

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

দিল্লিদা কেজিরালা হল্পকপগী মরম

‘আম আদমি পাটি’ (আপ) হায়বদি, মীচম-মীয়ামগী পাটি। পুন্মকপা খঙই - শেঞ্জা-থুমজা (করপসন)গী মায়েজা অকনবা ঈইবা (নেসনল মুভমেন্ট) অমা হৌরম্বা, মহায়া গাকিগী রাখলোন্দা থাজবা ‘অমা হজারে’না লুচিংদুনা কুমজা ২০১১ দা ‘লোকপল’নীদমক হৌখিবা ঈইহৌদুনা তুংইনবা অমা ওইনা যাওরম্বা ‘অরবিদ কেজিরালা’না লিংখংখিবা পোলিটিকেল পাটি অমনি। অমা হজারে’নদি পোলিটিক্স পামদে। করপসন অমদি ওইন-পাদবা-অমোংপা পুন্মকপা হৌফমনি হায়দুনা পোলিটিক্সিয়নশিংগী মায়েজা লৈ। কেজিরালাগী রাখলদনা পোলিটিক্সী অমোংপা শেংদোকে হায়রবা পোলিটিক্সতা যাওশিনগদবনি। পোলিটিকেল করপসনদি পোলিটিক্সতা থিংবা গুণগদবনি। রাখলোন খেমরকপদগী, লুচিংবা অমদি তুংইনবা - অনী, তোখায় তোখায় চৎনখি। নবেম্বর ২৬, ২০১২ ভারতকী কোন্সুং দিল্লিদা ‘আম আদমি পাটি’ পোকখি।

কুমজা ২০১৩গী ‘দিঞ্জি এসেমলি ইলেক্সনদা অহানবা ওইনা মীখল মায়েজাখি। অখনবা সীট ৭০গী মনুংদা ৪৩ ফংদুনা গভর্নমেন্ট পায়রম্বা ইন্ডিয়ন নেসনল কোংগ্রেস অমদি অনৌবা লৈঙাক পায়গনি মুকখিবা কল্পবা বি জে পিগা মীখলগী লান মায়েজাখি। ‘সিলা দিল্লিঙকী লৈঙাক, মীয়ায়া ফে গাউনখিবদু, দিল্লিগী মীয়ায়া রিজেক্ট তৌখি, সীট ৮ দগী হোয়া ফংখিদে। বি জে পিগা ৩১, চুংখিমবা পাটিগী ও থারগা ৩৪ দগী হোয়া ফংখিদে। দরকার ওইবা মেজিক নম্বর ৩৬ তগী অনী বাতুনা গভর্নমেন্ট শেঙ্গা গুমখিদে। অহানবা ওইনা খুংমাখিবা আম আদমি পাটি - পুন্মকপা গুংহন্দুনা সীট ২৮ ফংখি। অনীশুবা মফম কল্পবসু কোংগ্রেস পাটিনা কন্ডিসনেল সল্লোট পীদুনা গভর্নমেন্ট শেমহনখি। অরবিদ কেজিরালা - দিল্লিগী ৭ শুব্বা চীফ মিনিষ্টর ওইরকখি।

পোলিটিক্সত্ব ‘কন্ডিসনেল সল্লোট’ - খাজনীংঙাই করি লৈবগে ? মীহাং-খুংলায় অমদিগী হোয়া তমখিবা খুংলায়নি। খঙলমগনি কেজিরালাসু। কেজিরালাসু হাংনবা গভর্নমেন্ট শেমহল্পবনি হায়বদু ইকুই কুইদে, খঙলকখি। নুমিৎ ৪৯ নিগী মতুংদা গভর্নমেন্ট থুগায়খি। বি জে পিনা থাজখি - নৌনা মীখল পাঙথোকপা, মথোয়না লায়না ‘মেজোরিট মার্ক’ যোগনি। ওংলৈ-পালৈ তৌদুনা, লেফটনেস্ত গভর্নর ‘নজিব জুং’ খুংলায় ওইনা শীজিমাগী মীখল হেজা পাঙথোকহনখিদে, চহী অমরোম প্রসিদ্দেস্ত রুল থল্লম্বা কুমজা ২০১৪, নবেম্বর ৪ দা দিল্লি এসেমলি মুখখি। কুমজা ২০১৫, ফেব্রুয়ারি ৭, মীখল নৌনা পাঙথোকখি, ১১ দা ইলেক্সন-রিজল্ট লাউথোকখি। দিল্লিগী আম আদমি (মীচম-মীয়াম) ময়াম্মা ইন্ডিয়াগী স্টেট অতৈশিংগী মীয়ামদা ময়েক শেংলবা পাউজেল অমা পীরকখি - অশেংবা ‘পোলিটিকেল পারব’ কনাদা করম্বা শীয়াগদগে হায়বদু মীচম ঐথোয়গী খুতা লৈ। মীখলদা মীরেপ ওইরিবা মঙোন্দগী মমল লৌদনা, মীচম-ভোটরগী মরলনা কেস্প্যান তৌখিবা, ওটো-রিজ্ঞা-থৌবশিংনা করি যৌদাং য়াখিবা ... গুসিসু কাউদা নীংখিঙলি। অখনবা সীট

৭০গী মনুংদা সীট ৬৭ আম আদমি পাটি মথন্তুনা ফংলগা, বি জে পিনা লেমহৌরিবা ৩৬ ফংদুনা অতৈ পোলিটিকেল পাটি পুন্মক দিল্লিদা পোলিটিক্স তৌরনু হায়বগী পাউজেল অমা পীরকখি। মতুং তারকপা চহী মঙাদা কেজিরালাগী লৈঙাক দিল্লিদা করি তৌখিবা ? কোংগ্রেস অমদি বি জে পিনা করম্বা হুন্দুনা গাউখিবা ? মেদিয়া হাউজকী খঙ-হৈরবা রিপোর্টারশিংনা ঐথোয়দা করি তমখিবা ? অমুক নৌনা তমজররোই। কুমজা ২০১৪ অমদি কুমজা ২০১৯গী লোক সভা মীখলদদি দিল্লিগী ভোটরশিংনা বি জে পিগী মীরেপশিংবু মীহুং ওইনা পুন্মক থাগংখিবদুনা দিল্লি-মীয়ামগী তম্বা গুদমদা মপুঞ্জিৎ উৎখোকখি।

চহী মঙা খঙহৌদে। কেজিরালাগী লিদরসিপ, মীয়ায়া চাংয়েং তৌনবা অহমশুবা তানফম থুংলখি। কুমজা ২০২০, ফেব্রুয়ারি ৮ থাংজ নুমিতা মীখল পাঙথোকপা ফেব্রুয়ারি ১১, লৈবকপোকপা নুমিতা লাউথোকখিবা রিজল্ট অদুগী মতুং ইয়া আম আদমি পাটিনা সীট ৬২ ফংদুনা কেজিরালা দিল্লিগী সীএম অমুক হোয়া ওইরকজে। লেমহৌরিবা সীট ৮ দু হুন্দকসু বি জে পিনা ফংখিই। মোদি অমদি অমিট শাহগী বি জে পি লৈঙাক অসি তুংলমচতা ওইরকপা য়াবা খরা দিল্লি ইলেক্সন রিজল্টসিনা উৎপরা ? সিটিজনসিপ এসেম্পন্ডেস্ত এষ্ট চৎনহনখিবা অসিনা বি জে পিনা চৈথেং পীখিবরা ? অসিনচিংবা রাখলনা শাগংপা পোলিটিকেল স্টেটমেন্ট অদু পীননবা হোংজ রোই। খমিংবা রাখল খনবিয়ু। ঐদি খমি - কেজিরালানা ইলায় লায়না মীখল মায় পাকখিবগী মরম, মহাক্সা চীফ মিনিষ্টর ওইনা চহী মঙা দিল্লি লৈঙাক পুরিঙৈদা মীচম-মীয়ামগীদমক পায়খংখিবা য়াইফ-থৌরাং, মথৌ নীংখিবা পাঙথোকপা গুয়া লৈঙাক অমা পীরম্বা, গভর্নমেন্টনা চল্লাইবা স্থল অমদি অনা-লায়েংগঙগী ফিভম মশক থোক্সা ফংহনবা, থক্সা ঈশিং অমদি ইলেক্সিসিটি লায়রবা মীচম-মীয়ামদা মমল হোঙনা ফংহনবা ... অসিনচিংবসিনা ওইগনি। অনৌবা সিটিজনসিপ লো, কশ্মিরদগী অখনবা স্টেটস লৌথোকপা, অযোধ্যা রাম-মন্দির শারগনি হায়বগী থাজবা ... অসিনচিংবা ময়ামসিনা দিল্লিগী মীয়ামগী থম্মোয় হুন্দুনা পুবা গুমখিদে। নোংমতসু সুট-তাই পুন্দুনা মীমাত থোকপা উখিব্রিবা, জর্সি লীংপা নতুনা অকে-অমৌ ফিজেনেখিব্রিবা মতৌদুনা তাকই মথম্মোয়দা ফুন্নিবা অচম্বা মতৌ।

দিল্লি লৈঙাক নতুবা, দিল্লিদা যুস্ফম ওইবা সেণ্ট্রেল গভর্নমেন্ট অদুগী তাহুদা জংগায় শাবা স্টেট গভর্নমেন্টশিংগী মরাইবক্সা অমনি। অদুগুয়া স্টেটশিংগী লৈঙাক শক্তি পায়রিবা মিনিষ্টরশিংগী রাখলনা ‘মগী ইমুং, মরী-মতাগী য়াইফ থৌরম য়াংহৌবা, মরল মথুম লেপহৌবা, লৈপাকী শেঙ্গাও হাঙহল্লগা মরমাই শেঙ্গাও থলহনবনি। অদুগুয়া লমমদা এম এল এ/মিনিষ্টর/গভর্নমেন্ট অদু শোয়দনা হল্পকবগী মরম অমতা থল্লম্বাই। হায়গনি মথং অমুক কানবা, মীয়ামগী ভোট লৈনবা শল তালহৌদা য়াদে, লৈপাক মাঙগে মাঙগসু।

লৌশিং পুন্কে

ভিটামিন দি সপ্লিমেন্ট হোয়া শীজিমবগী খুদোংখিবশিং - ১

ভিটামিন দি য়াওবা চীঞ্জাক মশিং য়ামদে, মরম অদুনা মীওই কয়ানা ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং শীজিম্বা। হায়রিবা সপ্লিমেন্টশিং অসি মতম কুইনা শীজিম্বা য়ায়া তোয়না থোকপদি নংত্রগাসু পামদবা সাইদ ইফেক্টিং থোকহল্লি। মসিবু ভিটামিন দি টোক্সিসিটি হায়নসু খঙনৈ।

ভিটামিন দি হায়বসি হকচাংগী প্রোসেস কয়া অমা পাঙথোকপা গুমননবা তঙাইফদনা চঙই। প্রোসেসশিং অমদি - কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম অমদি ফোফেট চুপশিনবা অমদি রেগুলেসন তৌবা - শরু চাওখংহনবা, কলহনবা, অমদি রিমোদেলিং তৌবা - সেলুলর প্রোথ অমদি রিমোদেলিং - ইন্স্যুল ফফসন অমদি - নর্ভ অমসুং মসল ফফসন অসিনচিংবশিংনি।

হকচাং কনা লেনবগীদমক ভিটামিন দি কয়া য়ায়া মথৌ তাবগে হায়বদি চপ চানা লৈতে। মীওই অমনা নোংমদা ভিটামিন দি কয়াম মথৌ তাবগে হায়বদুদি মীওই অদুগী চহী, সেজ অমদি হেপ্ট স্টেটসকুয়া ইন্ডিভিজুয়াল ফেক্টিংগী মথো পোল্লি। মীওই কয়াদি নুংশা মঙালদগী ভিটামিন দি মতীক চানা ফংবা গুন্মী।

ভিটামিন দি সপ্লিমেন্ট শীজিমবগী সাইদ ইফেক্টিং হাইপারকেলসিমিয়া অমদি কিদনি দেমেজ হায়রিবশিং অসি ভিটামিন দি সপ্লিমেন্ট শীজিম্বা থোকহনবা য়াবা সাইদ ইফেক্টিংনি।

হকচাংগী ঈ মিলিটর অমমদা ভিটামিন দি য়ামদ্রবদা নানোগ্রাম ২০ য়াওরবদি চপ চাবে হায়না লৌনৈ। অদুবু ঈ মিলিটর অমদা ভিটামিন দি নানোগ্রাম ৫০গী মথক লানখংগুদি পামদবা সাইদ ইফেক্টিং থোকপা য়াই।

অমসুংহনক, ভিটামিন দি না হুগী মশক ওইরকপা অসি ঈ মিলিটর অমদা ভিটামিন দি নানোগ্রাম ২০০-২৪০ য়াওরবা মতমদা ওই হায়না রিসার্চ অয়াম্বনা কোঙদোক্লি।

ভিটামিন দি হেনবগা মরী লৈনবা ঝাইদগী সিরিয়স ওইবা সাইদ ইফেক্টিং খরা মখাদা পীরি।

১. হাইপারকেলসিমিয়া ভিটামিন দি টোক্সিসিটিগা লোয়নবা অকনবা সাইদ ইফেক্টিং অয়াম্বা হাইপারকেলসিমিয়াগা মরী লৈনৈ। হাইপারকেলসিমিয়া হায়বসি ঈনা কেলসিয়মগী চাং হোয়া য়াওবগী ফিভম অমনি। মসি ঈ মিলিটর অমদা কেলসিয়ম নানোগ্রাম ১০,৪০০০ দগী হোয়া য়াওরবা মতমদা ওইরকই।

কেলসিয়ম অমদি ভিটামিন দি অনীগী মরজা য়ায়া নক্সা মরী অমা লৈ। ঈদা ভিটামিন দি মেটাবোলাইটিশিংগী লেবেল রাংবা মতমদা ইন্স্টেইননা কেলসিয়ম চুপশিনবগী চাং হেনগংহল্লকই। ভিটামিন দি মেটাবোলাইটিশিংগী চাং রাংবা অসিনা শরদদগী ঈগী

ঈচেলদা কেলসিয়ম থাদোকপবসু প্রোমোট তৌবা গুন্মী। ঈদা কেলসিয়ম কা হোয়া য়াওরবদি মশিং য়াল্লা কমপ্লিকেশন অমদি লায়না লাইওং কয়া থোকহল্লকবগী মরম অমা ওইরকই। অসিগুয়া খুদোংচাদবশিং অসিগী মরজা ঝাইদগী হোয়া শাখিবশিংদি- চানীং থংক্সা পোক্তবা; দাইরিয়া অমসুং কনস্টিপেশন; কনফুজল, দিসওরিএন্টেশন নংত্রগা রাখল খনবা গুদমদা; ওনীংবা অমসুং ওবা; তাং-তাং অমদি মসল চীকপা-নাবা; লেগ্না নাইদনা কোক চীকপা; ইরিটেবিলিটি অমসুং এঞ্জাইটি; মরম লৈতনা য়ায়া চোকথবা; মসল শোখুবা; ঈশিং যৌরাংবা হেনগংলকপা অমসুং মপাল তোয়না থোকপা; হার্টবিট চাং নাইদবা; চীনদা মেটেলগী মহাউ চেল্লকপা; ব্লদ প্রেসর রাংবা অসিনচিংবশিংনি।

২. কিদনি দেমেজ ঈগী ঈচেলদা য়াওবা অহনবা কেলসিয়মনা ফোফেটকা বাইন্ড তৌদুনা ফ্রিষ্টেলশিং ওন্দুনা হকচাংগী সোফট টিসুশিংদা দিপোজিৎ তৌই। অসিগুয়া ফ্রিষ্টেলশিং অসিনা টিসু দেমেজ তৌবা গুন্মী অমদি মথোয়না লৈরকিবা মফম, মথোয়গী মশিং অমদি চাউবগী চাংগী মতুংইয়া ওগনি দেমেজ থোকহল্লকই।

কিদনিগী মথৌ অসি ফিল্ট তৌবনি। ফণ্ডবা পোংলমশিং থোকখিনবগী লম্বী অসি য়ায়া পীক্সা পীক্সা য়াওবা মরম্বা মসিদা কেলসিয়ম তুংখিন্দুনা লৈরকপা য়াবগী চাং য়ায়া রাংই। কেলসিয়মশিং অসি কিদনি টিসুশিংদা চঙখিন্দুনা লৈরকপা মতমদা নেফ্রোকেলসিনোসিস থোকহল্লি। ফিভম অসি হেঞ্জিল্লগদি পমেনেন্ট কিদনি দেমেজ তৌরকপা য়াই, মসিদগী কিদনি ফেলিয়ার ওইরকই।

নেফ্রোকেলসিনোসিসকী সিম্পটোমশিংগী মনুংদা ওনীংবা অমদি ওবা; লাইহৌ অমদি নীকপা; চাকখাউ, নক্সগী নাকল নাকল নংত্রগা নুপাগী টেক্টিকল য়াওনা কময়গী মফমদা য়ায়া কয়া নাবা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

৩. হার্টবিট চাং নাইদবা অমদি হার্ট এটেক এঞ্জাল্টম হাইপারকেলসিমিয়ানা হার্টকী সেলশিং ফফসন তৌবা গুন্মী পাদল হুংহনবা নংত্রগা হোংহনবা গুন্মী, অমদি হাইপারকেলসিমিয়া য়ায়া কনা নাবা মীওইশিং হার্টবিট চাং নাইদবা য়ায়া তোয়না থেংনগল্লি।

ঈদা কেলসিয়ম নংত্রগা ফোফেটকী লেবেল য়ায়া কা হোয়া রাংবা মীওই অমগী আটরিশিংদা নংত্রগা হার্টকী ভাল্বশিংদা কেলসিয়ম দিপোজিৎ নংত্রগা প্লেকশিংসু দিভেলপ তৌরকপা য়াই। ভিটামিন দি টোক্সিসিটিগা লোয়নবা হার্ট কমপ্লিকেশনশিংগী খুদমশিংগী মনুংদা হার্টবিং চাং নাইদবা; খবাক নাবা; মরম খঙদনা য়ায়া চোকথবা; ব্লদ প্রেসর রাংবা; হকচাং শাজেল তৌবা নাবা; কোক গাওবা অসিনচিংবশিং য়াওরি।

মপোক কুমওন পাঙথোকক্সে

ইফাল, ফেব্রুয়ারি ১৩ (এচ এন এস): এসোসিএসন ওফ প্রেমিয়র স্টেট কোলেজ সিনিয়র মণিপুৰনা শীন্দুনা এসোসিএসন অসিগী মপোক কুমওন যৌরম গুসি দি এম কেস্পসতা লৈবা এসোসিএসন অসিনা পাঙথোকক্সে। যৌরম অদুনা এসোসিএসনগী প্রসিদ্দেস্ত কে চন্দ্রধোন, ভাইস প্রসিদ্দেস্ত ডা. সী এচ য়ামিনি, জেনরেল সেক্রেটারি ডা. এ কে চিষ্টি, জেইস্ট সেক্রেটারি ডা. ও কুমারনা প্রসিদ্দিয়ম মেম্বর ওইখি। এসোসিএসন অসিগী জেনরেল সেক্রেটারি ডা. এ কে চিষ্টিনা ফোঙদোকখিবদা, ফেমিলি পেলন হায়দুনা কোলেজদা ওজা ওইরম্বা

রিটয়র্ড তৌরবা প্রি ২০০৬ হায়রিবা ওজাশিং অসি কনানা লেকচরর ওই, কনানা সেলেক্সন গ্রেড লেকচরর ওই হায়বা লাকই। এচ আর দিগী কাঙলোন মতুংইয়া চহী ও রিদর ওইরক্খবনি। লেকচরর ওইরগনা সেলেক্সন গ্রেড ওইনা চহী ও ওইগদবনি। জেভোলোপনা মতম অদুনা লুপা ১২,০০০ দগী লুপা ১৮,০০০ গী স্থল ওইগদবনি। রিটয়র্ড তৌবা খুদিংমক লৌনা ফংলৌই। ঐথোয়গী টিম অসিনা ফাইট তৌই। হৌজিক্ত পীরগনি হায়না হায়রে। মসিদা নুংঙাইবা ফাওই। সেন্টরদগী হায়রক্খবশিং তৌবায়ু হায়নসু মহাক্সা ফোঙদোকখি।

সেকমাই বজারদা ফেব্রুয়ারি ১৪দা মাও কৈথেল ফল্লগনি : কন্মিটি

ইফাল, ফেব্রুয়ারি ১৩ (এচ এন এস): মাও - ই স্ফাল মাও কৈথেল কন্মিটি অমদি টাউন ক্লাব অরাম সেকমাইনা পুন্মা খুংশল্লদুনা থা অসিগী ১৪দা সেকমাই বজারদা মাও কৈথেল ফল্লগনি হায়না কন্মিটি অসিগী কনভিনর খুরাইজম অধৌবনা প্রেসতা থাদোরকপা চেৱোল অমনা হায়রি। চেৱোল অদুনা হায়, কুমজা ২০১৫ দা মাও মীয়ায়া নাগালেন্দা পোংচৈ য়োনবদা সার্জিন অদ্দামিনা অখিংবা পীরকখি। চ্ছেথোক-চ্ছেশিন্দা অয়েং-অপন পীরকপদগী মাও মীয়ামগী মনা-মশিং য়োনফম লৈরজল্লনা হিংনবগী লানফমদা অচৌবা পোংলুম অমা পুরকখি। লানফমসিগী সিভিল সোসাইটি ওর্গানাইজেশন, ইপসা, পাদ্ধম, অকেম লুপ, ইপাক, ব্কেলামে, কে আই এল, সী এল কে অমদি কে এস এনা মাও মীয়ামগীদমক লেগ্নগা লোয়ননা ঐথোয় অমত্তনি হায়বগী মীংয়েং অমদি ইমোশনাল ইন্টিগ্ৰিটি অমগা লোয়ননা ইকনমিক ইন্টিগ্ৰিটি অমা শাগংমিয়দুনা ইকনমিক ইন্টিগ্ৰিটিপে-দেলিগী মরী অমা শেমগংমিয়বগী রাখলোন অমদা মাওগী লৈহাওদা পুথোকপা পোংলমশিং অদু ইফালদা পুরজুনা য়োনবা হৌখি। মাও-ইফাল

ইপাকী কেলেন্দর ফোঙত্ৰে

ইফাল, ফেব্রুয়ারি ১৩ (এচ এন এস): কুমজা ২০২০ গী ওইনা ইন্দিজিনস পিপালস এসোসিএসন ওফ কন্লেপাক (ইপাক)কী কেলেন্দর ফোঙত্ৰে হায়না ইপাকী পল্লিসিটি সেক্রেটারি আর কে প্রিতমনা প্রেসতা থাদোরকপা চেৱোল অমনা হায়রি। চেৱোল অদুনা হায়, আই এল পি চৎনবা মথৌ তাই হায়বগী শরুক অমা ওইনা ইপাকী ফ্রেন্ডস ওইরিঙে মতমদগী লেপুনা কেলেন্দর/থাবান ফোঙত্ৰা লাক্লি। ইপাকী ওফিসতা পাঙথোকপা অচল্ল যৌরম অদুনা ইপাকী ফাউন্ডেশন প্রেসিদ্দেস্ত সাপমচা জাদুনি, প্রেসিদ্দেস্ত কে এস এচ সোমেন্দ্রোসু শরুক য়াখি।

ওসিগী রাশি ফল

Table with 2 columns: Sign (e.g., Aries, Taurus) and Description (e.g., মেঘ: লাইবক ফবা, মীচং হেনগংপা অমদি মরুপ-মপাংগী মতং ফংবা লৈগনি। যৌনা ফবনা লন ফংগনি অমদি য়েংনরম্বা কোকচগনি। মীচং অফবা ফংগনি।)

মমি বারী খ্যাং ফনেক, নুপী, পুন্সি তুশার নোংথোম্বম



Tushar Nongthombam is a lifestyle and landscape photographer.