থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

উরুগুৱে’দগী তমজনীংঙাই খরা

‘উরুগুৱে’ হায়বসি লেটিন অমেরিকা হায়রগসু খঙনবা, সাউথ (খা) অমেরিকা হায়রগনা হেন্না খঙনবা উপ-মহাদেস অদুগী খ্বাইদই পিকপা অনীশুবা লৈবাকনি, সুরিনামগী মথংদা। অপিকপা লৈবাক অমা ওইজরবসু উরুগুৱে-খা-অমেরিকা হায়বা মহাদেস (কন্টিনেন্ট) অসিদা মঙাল নাইনা হিংজবা, নীংতম্বা লৈবাক অমা হায়বদুগী ঈজৎ ঙাক্লা হিংজবা লৈবাক অমনি উরুগুৱে।

হংবীনীংবরা - মালেমগী চাওখৎলবা লৈবাকশিংগী মনুং চনবা লমদম অমসু নত্তবা, স্বিটজর্লেন্দগুম টুরিষ্ট দেষ্টিনেসন অমসু ওইদবা লমদম অসিগী মরমদা করি তম্নীংঙাই লৈদুনা থম্মোয় পাউদমগী হীরম অমা ওইনা লৌখৎলুরিবনো? ওরিয়েন্টেল রিপব্লিক ওফ উরুগুৱেগী যূমলোন্নবা লৈবাক অনীনি-ব্রাজিল অমদি অর্জেন্টিনা। উরুগুৱে’না নীংতম লান থেংনখিবসি লৈবাক অমখক্কী মায়োক্তা নৎখিদে - পোর্টুগিজ (পোর্টুগাল), স্পেন, অর্জেন্টিনা অমদি ব্রাজিল - মরিমক্কী মায়োক্তনি। অদুবু নীংতম্বা ফংখিবদি, ওগষ্ট ২৫, ১৪২৫-ব্রাজিল এম্পাইর’দগনি।

অপিকপা, চাওখৎলক্লিবা লৈবাক অমা ওইনা পোলিটিকেল্লি খঙনরগসু, ঐনা উরুগুৱেবু ইমা-লৈবাক ইন্দিয়াদগী হেন্না ইকায় খুম্নজনীংলুবগী মরমসি অমখক নত্তে। ঈংনা-তপ্না পানবদা (পিছফুল কো-একজিষ্টেন্স), শেঙ্গা থুমজাগী ৱাখল চেন্দবা (লো পর্সেপসন ওফ করপসন), ঈ-গভর্ণান্স (ইলেক্ট্রোনিক গভর্ণমেন্ট) তৌবদা অমদি দেমোক্রেসি (মীয়াম লৈঙাক) গী অশেংবা মশক ঙাকপদা - পিক্লবসু পিক্লা ‘উরুগুৱে’, লেটিন অমেরিকাদা অহানবা মফম কল্লিবনি। ফ্রিদম ওফ প্রেসকী ৱা খন্নরকপদা সাউথ অমেরিকাদা নম্বর ৱান’নি। অসিতসু নত্তে, লায়র-ইনাকখুনবগী মরক্তা খেন্নবা চাউনা লৈতবা, থোং মান্ননা চাওখৎমিন্নবা, ইনকম-ইকুইলিব্রিয়ম (মান্নবা শেন্থোক) অসিনচিংবদসু থোইদোক্লা শিংথানীংঙাইনি। পূম্নমকসিগী মথক্তা ঐগী পূক্লিং চিংশিনখিবদি - উরুগুৱে’না টেরোরিজম লৈতবা, টেরর-ফ্রী ওইবা, মীহাৎ-মীপূন (ক্রাইম) ঈৱৈ লৈতবগী চাংদা লৈবা লমদম অমা ওইরকপা অসিনি।

উরুগুৱে - মিং অসি তাবদা ঐনা নহানমখৈ খল্লম্বসি - ফুটবোল’দা থৱায় য়াওজবা, ৱর্ল্ড কপ ফুটবোল অহানবা হৌদোকপদা (১৯৩০) যূম্বু ওইখিবা, ফাইনেলদা অর্জেন্টি’নাবু ৪-২দা মায়থীবা পীদুনা চেম্পিয়ন ওইখিবা নেসন অমা ওইননি। যূম্বু ওইবগী ফেক্টরদুনা চেম্পিয়ন ওইখিবা নত্তে হায়বসি ১৯৫০দা, হোষ্ট ওইখিবা ব্রাজিলবু ২-১দা মায়থীবা পীদুনা অনীরকশুবা চেম্পিয়ন ওইখিবদুনা তাকই। ৱর্ল্ড কপ ফুটবোল’দা ১২রক ক্বালিফাই ওইখিবা, মঙারক সেমিফাইনেলিষ্ট ওইখিবা, অনীরক ফাইনেলিষ্ট ওইখিবা, ৱর্ল্ড কপ ফুটবোল হৌদ্রিদ্রৈঙে, ১৯২৪ অমসুং ১৯২৮গী সম্মর ওলিম্পিক্স’তা অনীরক গোল্ড মেদল লৌখিবা ... অসিনচিংবই ৱারী নত্তনা লৈবাকসিগী মরমদা থোইনা খল্লুবা তৌখিদে। ১৯৩০, ৱর্ল্ড কপ হৌদোকপা চহী অদুদা, চাওখত্তবা মফমদা পাঙথোকই হায়দুনা য়ুরোপিয়ন লৈবাকশিংনা য়াওখিদবা অদুগী ৱাকৎ ওইনা, ১৯৩৪ ফ্রান্স’তা পাঙথোকপা মথংগী ৱর্ল্ড কপ অদুদা উরুগুৱে শরুক য়াখিদে, টাইটল দিফেন্দ তৌখিদে। মৱৈবাক্কী ইকায় খুম্নবা ঙাক্লা চৎচবগী ময়েক লাবা খুদমনি। অওনবা, অহোংবা কয়া লাক্লবসু, নেসনল প্রাইদ অদুদি কৈদৌঙৈদা কমপ্রোমাইজ তৌখিদে। মদুমক্লা ২০১৭কী গ্লোবেল দেমোক্রেসি ইন্দেক্স’তা ১৫শুবা মফম কল্লিবনি।

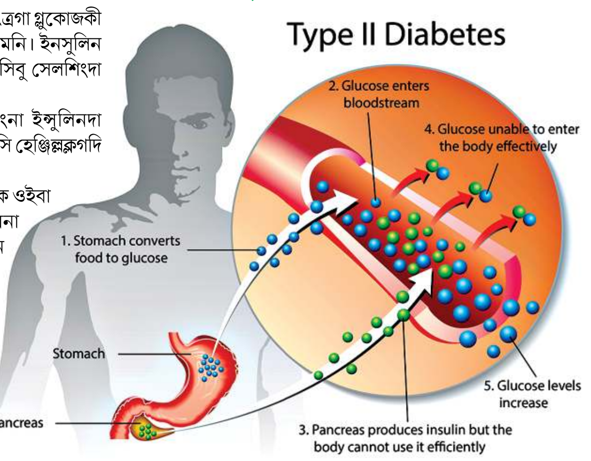
পূম্নমকসি ওইদুনসু, থম্মোয়সিগী পাউদম ওইনা তম্বা য়াবা মপাউ হায়বদুদি মথক্তা তমজখ্রিবা খরা অসিনা ওইবা য়াদে, খঙই ঐ। অতে থোইদোক হেন্দোকপা করি মতৌ লৈবনো? শোয়দনা হংবীনীংগনি। মহৈ-মশীন হৈবদা, মশক-মতৌ হেনবদা, হেনবা নত্তে ইন্দিয়াদগী। মহৌশাগী খোনি (নেচরেল রিছোর্স) য়েংলুরসু চাংদম্নবা য়াবা নত্তে।

ইচম চম্বা ৱাফমনি। ৱাকোই অমুক শূজরোই। ইন্দিয়াগুম্বা লৈবাক অমনদি, মরু ওইনা ঙসিগী ইন্দিয়ন ময়ামসিনা তমজনীংঙাই ৱারীনি। থাজবীগেরা? থাজবীরোইরা? মদুদি অদোমগী ৱাখলনি। অদুবু, ৱারীসিদি অশেংবনি। মদুদি, চাংচত্তা উরুগুৱে’দা মী অমনা ষণ মরি-মরি লোই। হায়বদি, উরুগুৱেগী মীকোক মশীং লাক্ষ কুন্থ্রামরি ওইবদা, যূমদা লোয়বা ষণ মশীং ক্রোর অমগা লাক্ষ কুন্থ্রাতরুক্নি। ষণগী ষণবুশিং অদুনা, মাগী মাগী ষণশিংদু কদায়দা লৈ, করি চারি-থক্লি য়েংশিন্নবা, ষণগী মনা অদুদা কম্প্যুটর চিপ অমমম হাপ্পী। চিপ’তুগী মতেংনা, কনাগী ষণ কদায়দা লৈবগে হায়বদু ষণবুনসু, লৈঙাক্লসু চপ মান্ননা খঙমীন্নবা ঙম্মী। শঙ্গোম, ঘী, দহি অমদি বত্তর’নচিংবা পোথোকশিং মপান লৈবাক্তা য়োনবা (এক্সপোর্ট তৌবা) না নেসনল ইনকম লাক্লবগী মরু ওইবা পাম্বৈনি। অদোম তাবদা ঙক্কনি - অসিগুম্বা ষণগী পোথোকশিংদগী কারকপা শেনফম অদুদগী অমুক, লৌউ-শিংউগী পোথোক-ফৌ-চেঙ, মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ য়োনবদগী কারকপা শেনফম অদুনা শরুক অনী হেল্লিবনি। লৌমীশিংনা পায়খৎলিবা লৌউ-পথাপ, মনা-মশিং থাবগী মওংনচিংবদু মতমগা চুননা পায়খৎলিবরা হায়বদু য়েংনবা লৈঙাক্কী এগ্রি-ইঞ্জিনিয়রশিংনা ‘দ্রোন-কেমেরা’ শীজিন্নদুনা লৌবুকশিংদু শিনবা থুংনা য়েংশিল্লি। ২০০৫দা উরুগুৱেগী মীশিং লাক্ষ ৩৩ ওইরম্মী। মতমদুদা, মীওই লাক্ষ ৯০না চাবা কোন্ননবা মহৈ-মরোং পুথোক্লম্মী। ঙসিগী নুমিৎ অসিদসু মীকোক মশীং লাক্ষ ৩৪.৩দগী হেন্দে। অদুগা পুথোক্লিবা মহৈ-মরোংনা মীকোক ক্রোর ২গা লাক্ষ ৮০না চাবা কোন্ননবা! অহেনবা পোথোক অদু মীৱৈবাক্তা য়োনবই থবক্তুনা লৈঙাক্কী, ফংফম থোকপা অহেনবা ইনকমদুনা লৌমীগী। থৌশিল অসি চত্থরবদবু লৈঙাক্তা কাফম থোকপা টেক্স কনানা মৎপা ঙমগনি!

উরুগুৱেদা লৈবা মী অমগী ইনকম, চাংচত্তা থাগী লুপা ১,২৫,০০০/- নি। ইমুং অমগী ইনকম নত্তে, মী অমগী (পর কেপিতা) ইনকমনি। খন্থবীয়ু - লায়রবা হায়বসি করিনো? খঙলমগদ্রা, লমদমদুগী মীয়ামনা। উরুগুৱেগী মীয়াম অমসুং লৈঙাক্লা খঙই - ষণ হায়বসি জাতিগী লন অমনি। মরম অসিনা ‘ষণ হাৎপা’ মী হাৎপগা মরাল চপ মান্নে। ষণ হাৎপা হায়বসি ফাঁসিগী চৈরাক শোয়দ্রে খঙবনা, উরুগুৱে’দা কনানসু ষণ হাৎতে। ষণবু মরু ওইবা চিঙ্গাক অমা ওইনা লৌজবা জাতি অমগা ষণবু লাইগুম্বনি খঞ্জবা কাঙলূপ অমগা ষণ হাৎপা থিংবগী ৱাহৌদা উংখৎনরিবা লৈবাকনি ইন্দিয়া। ইন্দিয়ানা উরুগুৱেগী তমজনীংঙাই খরা লৈবরা? খন্থহঞ্জনীংদুনা ইরুবনি পাউদমসি।

লৌশিং পুক্কে

টাইপ ২ দাইবেটিসগী মরমদা মমুৎ তানা খঙমিন্নসি



দাইবেটিস হায়বসি ঐখোয়গী ঈগী ঈচেলদা চিনি নৎত্রগা গ্লুকোজকী লেবেল ৱাংখৎহল্লকপা ক্রোনিক মেদিকেল কন্দিসন অমনি। ইনসুলিন হায়রিবা হোর্মোন অসিনা ঈদা য়াওরিবা গ্লুকোজশিং অসিবু সেলশিংদা চঙহন্দুনা শীজিন্নহল্লি।

টাইপ ২ দাইবেটিস নারগদি হকচাংগী সেলশিংনা ইন্সুলিনদা রেস্পোন্দ তৌগদবা চাংদু য়ৌনা তৌবা ঙমদে। লায়না অসি হেঞ্জিল্লক্লগদি হকচাংনা ইনসুলিন মতীক চানা পুথোকপা ঙল্লক্তে।

টাইপ ২ দাইবেটিস কন্ট্রোল তৌদনা থম্লগদি ক্রোনিক ওইবা মওংদা ব্লদ গ্লুকোজ লেবেল ৱাংহল্লকই, মসিনা লায়না লাইওং কয়া লাকহল্লি অমদি তমতিরবা কমপ্লিকেসন কয়া থোকহল্লকই।

টাইপ ২ দাইবেটিসকী সিম্পটোমশিং

টাইপ ২ দাইবেটিসনা নারগদি হকচাংনা ইন্সুলিনবু সেলশিংদা গ্লুকোজ পুরকহনবদা মপুঙ ফানা শীজিন্নবা ঙমদে। মসিনা মরম ওইরগা হকচাংনা টিসুশিং, মসলশিং অমদি ওর্গানশিংদগী অতোপ্পা ইনর্জি সোর্সশিংদা মপাল তাংবা হৌরকই। মসি সিম্পটোম মখল কয়া থোকহল্লকপা ঙম্বা চেন রিএক্সন অমনি।

টাইপ ২ দাইবেটিস অসি তপ্না তপ্না দিবেলপ তৌরকপা ঙম্মী। সিম্পটোমশিং য়াম্না কন্দবা য়াই। ঙল্লিঙৈগী লাইওংশিংগী মনুংদা : চাক লামদুনতা লৈবা, ইনর্জি য়াওদবা, য়াম্না চোকথবা, হকচাংগী অৱূম্বা হন্থরকপা, কা হেন্না ঈশিং খৌরাংবা, মপান তোয়না থোকপা, চীন কংবা, হাক্লচবা, ময়েক শেংনা উবা ঙমদবা অসিনচিংবশিং য়াওবা য়াই।

লায়না অদুনা হেঞ্জিল্লকপগা লোয়ননা সিম্পটোমশিং অসিসু হেঞ্জিল্লকই অমদি খুদোংথীনিংঙাই ওইরকই।

করিগুম্বা ঈদা গ্লুকোজগী লেবেল অসি মতম শাংনা ৱাংদুনা লৈরক্লগদি মখাগী সিম্পটোমশিং অসি থেংনরকপা য়াই। মখোয়শিং অদুদি য়িষ্ট ইনফেক্সন, অশোকপা নৎত্রগা অতৎপা ওইশিনবদা কুইনা চঙবা, ঊনশাদা অমুবা মপাক মপাক লৈবা, খোঙ নাবা, খোঙ-খূৎকী মতোন পঙথবা-শিথবা নৎত্রগা ন্যুরোপেথি অসিনচিংবশিংনি। সিম্পটোমশিং অসিগী মনুংদা অনী নৎত্রগা অনীদগী হেন্না ইশাদা লৈরগদি দোক্টরদা য়েংথোক্কদবনি। লায়েংদনা থম্লগদি লায়না অসি পুন্সি মাঙবা য়াবা ওইরকই।

টাইপ ২ দাইবেটিস নাহনবা মরমশিং

ইন্সুলিন হায়বসি হকচাংদা মহৌশানা পুথোকচবা হোর্মোন অমনি। ঐখোয়না চাবা থকপা মতমদা পেনক্রিজনা ইন্সুলিন পুথোক্তুনা থাদোকই। ঈগী ঈচেলদা য়াওবা গ্লুকোজপু হকচাংগী মফম শিনবা থুংবদা লৈরিবা সেলশিংদা য়ৌহনবদা ইন্সুলিননা মতেং পাংই। সেলশিং অসিনা গ্লুকোজ অসিবু ইনর্জি ফংনবগীদমক শীজিন্নৈ।

করিগুম্বা মীওই অমদা টাইপ ২ দাইবেটিস নারগদি মীওই অদুগী হকচাং অদু ইন্সুলিনদা রেজিষ্টেন্ট ওইরকই। হকচাংনা হোর্মোন অসিবু মপুঙ ফানা শীজিন্নবা ঙল্লক্লরোই। মসিনা মরম ওইরগা ইন্সুলিন হেন্না পুথোক্লবগীদমক পেনক্রিজকী মথৌ কনখৎহল্লকই।

অসুম্না তৌবা অসিদগী মতম খরগী মতুংদা পেনক্রিজদা য়াওরিবা সেলশিং মাঙ-তাক্লকই। মসিদগী পেনক্রিজনা ইন্সুলিন পুথোকপা ঙল্লক্তে।

হকচাংদা ইন্সুলিন পুথোরক্তুবা নৎত্রগা পুথোক্লবসু মপুঙ ফানা শীজিন্নবা ঙমদ্রগদি ঈগী ঈচেলদা গ্লুক্লোজকী চাং ৱাংখৎলকই। মসিদগী হকচাংগী সেলশিংদা গ্লুকোজ ফংদবনা মরম ওইরগা ইনর্জি য়াওদবা সেলশিং ওইরকই। হায়রিবা ময়াম অসি করি মরমদগী থোক্লক্লিবনো হায়বসি হৌজিকফাওবগী ওইনা চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি।

মসি পেনক্রিজদা য়াওবা সেল দিসফঙ্কসন নৎত্রগা সেল সিগনেলিং অমদি রেগ্যুলেসননা ওইবসু য়াই। মীওই খরদদি লিভরনা গ্লুকোজ কা হেন্না পুথোকই। টাইপ ২ দাইবেটিস নারকপগী মরম অসি জিনেটিক্কী ওইবা মরম লৈবনসু ওইবা য়াই।

ওবেসিটিগীদি জিনেটিক প্রিদিস্পোজিসন অমা তশেংনা লৈ, মদুনা মরম ওইরগা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্ট অমদি দাইবেটিসকী রিস্ক ৱাংখৎহল্লি। ইনভারনমেন্টেল ট্রিগর অমনসু লৈবা য়াই। অয়াম্বনা টাইপ ২ দাইবেটিসকী রিস্ক ৱাংখৎহনবসি ফেক্টর কয়ানা পূল্লগা ওইগল্লি।

টাইপ ২ দাইবেটিসকী লাইয়েং

টাইপ ২ দাইবেটিস অসি মায় পাক্লা মেনেজ তৌদুনা থম্বা ঙম্মী। দোক্টরগী পাউতাক মতুংইন্না ঈদা য়াওবা গ্লুকোজকী চাং মতম চানা চেক তৌথোক্কদবনি। ঈদা য়াওবা গ্লুকোজকী চাং অসি অকক্লবা চাং অমদা থম্নবা হোৎনবা হায়বসিনা মেনেজ তৌবগী পান্দম্নি।

টাইপ ২ দাইবেটিস মেনেজ তৌনবগীদমক মখাগী কাঙলোনশিং অসি ঙাক্লা চৎকদবনি:

- চারিবা চিঙ্গাক্তা ফাইবর য়াম্না য়াওবা অমদি অফবা কার্বোহাইদ্রেটশিং য়াওহনগদবনি। উহৈ, মনা-মশিং, অমদি হোল গ্রেনশিং চাবনা ব্লদ গ্লুকোজ লেবেল চপ চানা থম্বদা মতেং পাংই।
- চাবা-থকপগী মতম নাইগদবনি।
- পূক থনবফাওবদং চাগদবনি।
- হকচাংগী অৱূম্বা চপ চানা অমদি হার্ট ফনা থমগদবনি। হায়বদি রিফাইন তৌরবা কার্বোহাইদ্রেটশিং, অথুম্বা, অমদি এনিমেল ফেট য়াম্না হন্থনা চাগদবনি।
- হার্ট ফনা থম্নবগীদমক নুংতিগী পুঙ অমগা মখায়রোমদি চোং ফন্দুনা শান্নগদবনি। হকচাং শাজেল তৌবনা ব্লদ গ্লুকোজ লেবেলসু চাং চানা থম্বদা মতেং পাংই।

টাইপ ২ দাইবেটিসনা নারবা মীওই খুদিংমক ইন্সুলিন শীজিন্নবা মথৌ তাবা নত্তে। অদুবু শীজিন্নরগদি মদু পেনক্রিজনা ইন্সুলিন মতীক চানা পুথোকপা ঙমদবদগীনি।

চাকথোং গ্যাসকী মমল হেনগৎলকপগী মায়োক্তা ইরোইশেন্বদা প্রোটেষ্ট তৌখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৮(ঐচ এন এস): ইন্দিয়ন য়ুঠ কোংগ্রেসকী সেক্রেটরিসু ওইরিবা মণিপুর ইন-চার্জ সরিফা রহমন অমদি মণিপুর প্রদেশ য়ুঠ কোংগ্রেসকী প্রসিদেন্ট অমির হুসেননা লুচিংলগা উরিপোককী য়ুঠ কোংগ্রেস অমসুং মহিলা কোংগ্রেসকী মেম্বরশিংনা শরুক য়াদুনা চাকথোং গ্যাসকী মমল হেনগৎলকপগী মায়োক্তা ঙসি ইরোইশেন্বদা প্রোটেষ্ট তৌখ্রে।

প্রোটেষ্ট অদুদা মণিপুর প্রদেশ য়ুঠ কোংগ্রেস কম্মিটিগী ভাইস প্রসিদেন্ট এন জি দিলিপকুমার মৈতৈ, জেনরেল সেক্রেটরি এন মহানন্দ, সিটি দিষ্ট্রিক্ট য়ুঠ কোংগ্রেসকী প্রসিদেন্ট এস ঐচ তোনতোন ইরোমচা অমসুং উরিপোক কৈশামথোং অমসুং য়াইস্কুল এ সীগী য়ুঠ কোংগ্রেসকী প্রসিদেন্টশিংসু শরুক য়াখি।

চাকথোং গ্যাসকী মমল খূদক্তা হন্থহল্লু হায়বা দিমান্দ তৌরদুনা চত্থখিবা প্রোটেষ্ট অদুদা মীচম মীয়ামদা অৱাবা পীগনু, গ্যাসকী মমল হেনগৎপা য়ানিংদে, লায়রবা মীয়ামগী চাকখাউ থদৎকনু, মোদি গভর্ণমেন্ট মুর্দাবাদ, ৱি প্রোটেষ্ট এল পি জি হাইক, বি জে পি মুর্দাবাদ হায়না থাবা প্লেকার্দশিংসু শীজিন্নখি।

খোঙজং অদুগা মরী লৈননা ইন্দিয়ন য়ুঠ কোংগ্রেসকী সেক্রেটরি সরিফা রহমননা হায়খি, চাকথোং গ্যাসকী মমল কা হেন্না ৱাংখৎলকপা অসিনা মোদি গভর্ণমেন্টনা লৈবাক অসিগী নুপী ওইবীশিংদা অৱাবা কয়া মায়োক্লহনবতা নৎতনা শেল-থুমদসু অৱাবা চৈথেং পীরি। কোংগ্রেস লৈঙাক লৈরিঙৈ মতমদা চাকথোং গ্যাসকী মমল অসি তাঙলবদা লুপা ৪০০ রোমতমক ওইরম্বনি অদুবু ঙসিদি লুপা ৮৫০গী মথক্তা ওইরে। মসিনা ইমুং-কয়াদা চৈথেং পীরি। অমরোমদা ষ্টেট অসিগী ইকনমিসু শোকচিল্লকপগা লোয়ননা জি দি পিগী গ্রোথসু হন্থরক্লি। অদুগা পোৎ-চৈগী মমলদি অতিয়া পক্লা ৱাংলে হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

ফাইনান্সিএল লিটরেসি এৱ্যেরনেস কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৮(ঐচ এন এস): মণিপুর রুরেল বেঙ্ক মোইরাং ব্রাঞ্চকী মীৎয়েং মখাদা পীপলস দিভলপমেন্ট সোসাইটি ন্যু চেক্কোন অমসুং মোইরাং কেন্দ্র প্রোগ্রেসিভ ফ্রন্ট অনীনা পূন্না শীন্দুনা নোংমগী ওইবা ফাইনান্সিএল লিটরেসি এৱ্যেরনেস কেম্প অমা ঙসি মোইরাং এ সীগী মনুং চনবা ঙাংখলৱাই ময়াই লৈকাই বজার শেদতা পাঙথোকখ্রে।

নেসনল বেঙ্ক ওফ এগ্রিকলচর এন্দ রুরেল দিভলপমেন্ট (নাবার্দ)না স্পোন্সর তৌদুনা সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংগী ওইনা পাঙথোকখিবা এৱ্যেরনেস কেম্প অদুদা সোসল ৱর্কর টি ঐচ শান্তি, মণিপুর রুরেল বেঙ্ক মোইরাং ব্রাঞ্চকী জি এম, আর কে জোনি অমসুং পি দি এস ন্যু চেক্কোন ইম্ফালগী সী ঈ ও, টি ঐচ বিরমঙ্গোলনা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমসুং গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

এৱ্যেরনেস কেম্প অদুগা মরী লৈননা মণিপুর রুরেল বেঙ্ক মোইরাং ব্রাঞ্চকী জি এম, আর কে জোনিনা হায়খি, লোন অমা পীবা মতমদা ইন্দিভিজ্যুএল অমখক্লা ৱাখল তাবা নৎতনা লোন অদুবু লৌমিন্নরিবা পূম্নমক্লা ৱাখল তামিন্নবা মথৌ তাই হায়বগী পান্দমদা কেম্প অসি পাঙথোকপনি। সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংনা লৌরিবা লোন অসি করম্না শীজিন্নগনি, মার্কেটতা লিঙ্ক তৌবগী তঙাইফদবনা করিনো, করম্না লোন তান্নগনি হায়বগী মতাংদসু শুগাইনা তাকখি। লোয়ননা লোনদা পীরিবা শেল অসি মীয়ামগী শেনফমনি। ফ্রীদা পীবা নত্তে। নীংথিজনা শীজিন্নবীয়ু অমদি কান্নবা লৌবীয়ু হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা সোসল ৱর্কর টি ঐচ শান্তিনা হায়খি, ঙসি সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংদা ট্রেনিং পীরিবা অসিনা এ সী অসিগী ওইনা মরিরকশুবা এৱ্যেরনেস প্রোগ্রামনি। মমাংদা এ সী অসিগী নুপী ৪৪০ রোমদা বেচ অহুম থোক্লা খায়দোক্তুনা এৱ্যেরনেসসু পীখ্রবনি। ঙসিনা পূন্না সেল্ফ হেল্প গ্রুপ ১১দা পীবনি। ঙসি লোন পীরিবা অসি মণিপুর রুরেল বেঙ্কনা স্কিল দিভলপমেন্টপু ইম্পাৱর তৌননবা পীবনি। মরম অসিনা সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংনসু লোনগী শেনফম অসি মফম-মতম চানা শীজিন্নবীয়ু হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

কেম্প অদু লোইশিল্লকপদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংদা মখোয়-মখোয়গী লোন সেঙ্কসন তৌবগী লেট্টরশিংসু খূৎশিন্নখি।

ডা হরিথানা এসোসিএসন ওফ সর্জন্ট ওফ ইন্দিয়া টোরেন্ট য়ং স্কোলার এৱার্দকী অহানবা রন্নর্স অপ তারে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৮(ঐচ এন এস): রিমসতা পি জি ইন জেনরেল সর্জরি ফাইনেল ইয়র তম্লিবী ডা. হরিথা জোসেফনা এসোসিএসন ওফ সর্জন্ট ওফ ইন্দিয়া টোরেন্ট য়ং স্কোলার এৱার্দ ইন জেনরেল সর্জরি ২০১৯গী অহানবা রন্নর্স অপ তারকখ্রে।

রিমসকী মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট ডা. সী ঐচ অরুনকুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, ভুবনেশ্বরদা পাঙথোকপা এসিকোন ২০১৯গী ফাইনেল রাউন্দদা কেটগোরি ওফ টি ৱাই এস এ পোষ্ট গ্রেজ্যুএসন ক্লিনিকেল কেস প্রজেন্টেসনদা মনা অসি পীরকখিবনি। ডা. হরিথা জে ।সেফপু তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা ঙসি নুংথিল পুং ২ তাদবা রিমসকী দিরেক্টর অমদি মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট য়াওনা দিপার্টমেন্ট ওফ সর্জরিনা শীন্দুনা পাঙথোকখ্রে।

টোরেন্ট ফার্মাসিুটিকেল কম্পেনিগী বিহাল্ফতা জেনরেল মেনেজরনা লুপা লাখ ২ সু পীরকখি। ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অমদা রিমসকী দিরেক্টর প্রোফেসর এ শান্তা, মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেমন্ট প্রোফেসর সী ঐচ অরুনকুমার অমদি দিপার্টমেন্ট ওফ সর্জরিগী হেদ প্রোফেসর এম বিরকুমার য়াওনা ডা. হরিথা জোসেফতা এৱার্দ খূৎশিন্নখি। হরিথা জোসেফ অসি রিমসতা জেনরেল সর্জরি পি জি ফাইনেল ইয়র তম্লিবী মহৈরোয়নি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

জিরিবামদা ন্যুজ রিপোর্টিংগী কোর্স হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ১৮(ঐচ এন এস): ষ্টেট ইন্সটিট্যুট ওফ জর্নেলিজম, দি আই পি আর মণিপুরনা শীন্দুনা চয়োল অনীগী ওইবা ন্যুজ রিপোর্টিংগী কোর্স অমা জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট হেদ ক্বার্টরসতা লৈবা কস্তুরবা গর্লস হায় স্কুলদা ঙরাং হৌদোকখ্রে।

থৌরম অদুদা মণিপুর ফূদ ইন্দষ্ট্রিজ কোর্পোরেসন লিমিটেদকী ভাইস চ্যেরমেন কে শরতনা চীফ গেষ্ট ওইখি। জিরিবামগী এদিসনেল দেপ্যুটি কম্মিস্নর এন বঙ্কিম, ওল জিরিবাম ৱর্কিং জর্নেলিষ্ট য়ুনিয়নগী প্রসিদেন্ট এন জি বিশ্বরজিৎ, জিরিবাম য়ুনাইটেদ কম্মিটিগী চ্যেরমেন মুতুম মাইপাকসনা মঙাং অমসুং দি আই পি আরগী ট্রান্সলেটর এন বিদ্যানন্দনচিংবসু শরুক য়াখি।

কোর্স অসি পাউ লৌবা, পাউ ইবা অমদি পাউগী মরুওইবশিং অসি করিনো হায়বা খঙহন্নবগীদমক অতেনবা মতমগী ওইনা পাঙথোকপনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ, চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯।০২।২০২০ ইং, য়ুমশকৈশা; নুংথিল পুং ৩.০৩ ফাওবা ফাইরেনগী ২৬নি পাল্লি, মতুং ২৭নি পানগনি।

মেষ : নীংবা মপামক্তি চারোই অদুবু থৌনা ফুদোকপনা লনদি ফংগনি। ঙাঙথোকপদা মীনা থাগৎপিবা অমদি য়েৎনবা লৈরম্লসু কোকচদুনা শেল ফংবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবদি ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

বৃষ : মহু চাউবনা য়েংথীবা অমদি থবক মাঙবা লৈতনবা অখঙ অহৈগী ৱা থওইদবা তৌগনু। চিন য়াংগনু, অফা অপুনগী থবক্তা য়াওরুনু। থেংলপ্না কান্নবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - অঙনবদা লাইবক ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন : ঙসিসু নীংজবা থুংগনি, নচাক নরল চংগনি অমদি য়েক্লবা ঙমজদুনা পাংঙমদবা থবক পাংগনি। নাপলদি থাদোকউ নত্রদি অঙম্বনা ওৎপিবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফগৎখিনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট : হরাওবা নুংঙাইবা, লাইবক ফবা অমদি মরুপ-মপাং ফংজবা নুমিৎনি। অনীংবা থবক থৌনা অমগা লোয়ননা পাংলদি মায় পাক্কনি। লেংদবা লনদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : তপথৌ অমদি অনম তানগনু-তঞ্জা ঙাইয়ু। থিবা হুম্বা কনবগী মহৈ চাবা য়াই অমদি ইমুং-মনুং ৱা তানবা কান্নগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি-অরানবনা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম মাঙবনা হেল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : পূক্লিংদা চিংনবা অমদি হুরানবনা থবক্তা তাথীবা লৈগনি। চিন কনগনু অমদি নরল চেকশিন্দবা তৌগনু। পূক্লিং ফাথনা চৎলু-থেংলপ্না মীথোইবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবগা ওইবগা মান্নরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা : থবক্কী লম্দদি নীংবা থুংগনি অমদি অফবা মফম ফংবগী নুংঙাইবা লৈগনি। লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি। মীয়াম্না য়াবদি ৱাৎলি-নোল্লুক্লা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরদি নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : শেল, মীংচৎ অমদি অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইবদি লৈ, তুংগী পোরম শিন্দোকপসু মীনা হেনলোই। নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবদি লৈগনি -শাওগৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েৎনরম্বা কোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু : হরাওবা নুংঙাইবা অমদি শেন্দোং চাউনা ফংজবা নুমিৎনি। য়েৎনবা অমদি চিন কনবগী থবক্তদি তোকউ-কনানসু লাকচবা ঙমলোই। শেলসু চংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : নুংঙাইবা পাউ তাগনি, লম চৎপা কান্নগনি অমদি নচা ননাইগী লম্দসু নীংবা থুংগনি। হোয়া ফগনু অমদি হেন্না অশা চাওগনু। ইচং থৌরগা লন মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : য়েক্লবা লৈরম্বসু মাঙখিনি অমদি পাংঙমদবা থবক পাংবগী নুংঙাইবা লৈগনি। ওইজবা ফংগনি-মতম মাঙহনগনু। মরম চাদনা ইচং থৌবদি কোক শাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : মীপাইরম্বা কোকচদুনা মীচং অমদি ওইজ-ওইথক ফংগনি। ঙাঙথোকপদা পকচৈ, অরং-অরাক লেপশিনবা য়াগনি। য়েৎনবদা মায় পাক্কনি, অঙম্বনা চাল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।