

পুকী অমদি খ্বাংগী অকোয়বদা লৈবা ফেট হুহুহনবা

-ডা. গাঙবম শান্তিকুমার মীতৈ-

করলা পুকী অমদি খ্বাংগী অকোয়বদা লৈবা ফেট হুহুহনগদগে:

পুক, খ্বাং অমদি মায় চাউথোকপদা, নোইখংপদা হরাউবা কনাবু লৈবগে? অদুব পাম্ববসু পাম্ববসু পুক অমসুং খ্বাংগী শরুকশিংসি য়াম্মা লায়না চাউথোককই, মরু ওইনা চহী ৪০ শুরবা মীওইশিংগী ওইনা। নহা ওইবশিংগীসু অদুম চাউথোককই। চাবনা হেল্লবা অদুগা শুবনবু বাংলবদি। পুক, খ্বাং চাউথোককপদা নত্তনা মায়সু য়াম্মা ফজদবা মওন্দা চাউথোককই। পুম্বমক অসিদগী লাগথোকলা লৈগে হায়রবদি এক্সসাইজ তৌবা মরুওই অমদি চাবা থকপদা খরা চেকশিনবীবসু মরু য়াম্মা ওই।

শল্পা হায়রবদা, নোয়থোককপা হায়বসি য়াম্মা চন্দা রাফমনি - নোংমা নোংমগী চাবদগী ফংলিবা ইনর্জি অদুনা ঐথোয়গী হকচাংনা শীজিন্নরিবা ইনর্জি অদুদগী হেল্লবদি ফেট ষ্টোর অদুম তৌবজুনা নোয়থোককপা হায়বদু ওই। মীওই খুদিংমক মশা মশাগী ইনর্জি য়াম্মা নংত্রগা য়ামদনা শীজিন্নবগী সিস্টেম লৈজৈ। মসিনা মরম ওইদুনা মীওই খরা অমদি নোয়বা য়াম্মা লৈ। মরমদি মথোয় মথোয়গী হকচাংনা নোংমদা শীজিন্নরিবা ইনর্জি অদু মথোয়না চাবদগী ফংলিবা ইনর্জি অদুদগী হেনা নেশমী।

মতম ফংবা মতমদা করলা হেনা লুম্বা করলা শান্নাগদগে, করলা হকচাং থাগংহনগদগে হায়বনচিৎবা তান্নাসি। উসিদি করলা নোয়বদগী হুহুহনগে, মরু ওইনা পুক, খ্বাং অমদি মায়গী শরুকশিংদগী। **There are no magic tricks to reduce fat nor spot hit exercise.** হায়বদি ফেট মাঙহনবা মেজিক লৈতে অমদি ফেট হুহুহনবা মফমগী ওইবা এক্সসাইজ লৈতে হায়বসি হারা খঙমিগাসি। খুদম ওইনা পল্লবদা, পুক খতং নংত্রগা খ্বাং খতং নংত্রগা মায় খতং হুহুহনবগী এক্সসাইজ লৈতে হায়বনি। হকচাংগী এনি পাটকী ফেট হুহুহনবদা অতোপ্লা পাটশিংসু অদুম হুহুহনবদি পুক হুহুহনকপদা খ্বাংসু য়াওরকনি। অদুগা মায়সু য়াওরকনি। পুক, খ্বাংগা খত্না হুহুহনগে, মায়দি হুহুহনহোই হায়বা য়ারোই।

অদুম ওইনমক, হকচাংগী শরুক অমবু ময়েক শেংহনবা অমদি মসল হেনা কাহনবদি য়াই। খুদম ওইনা হায়রবদা পুকী ফেট



লৌথোকপদা পুকী হায়বদি এবদেমিনেল মসলশিং শেংগৎপা য়াই, মমী হেনা শেংহনবা য়াই এক্সসাইজ আইটেম খরা তৌদুনা।

হকচাংদগী ফেট লৌথোকে হায়রবদি কার্দিওভাঙ্কলর এক্সসাইজশিং তৌবা মরু ওই। হায়রিবা এক্সসাইজশিং অদুদি লেগুবিদা মিনিট ২০দগী হেনা তৌবা এক্সসাইজশিং - stand still cycle, tread mill, sprint, elliptical cycle/machin, seated cycle, step up অসিনচিৎবা। করিগুন্না হায়রিবা খুংলায়শিং অসি লৈত্রবদি মপান্দা থোকুনা লমজেন চেনবা, য়াংনা চৎপা, চিং কাবা অসিনচিৎবা তৌবা য়াই। নংত্রগা য়ুমগী কা অমদা এরোবিক তৌবসু য়াই। খ্বাইদগী মরু ওইরিবদি লেগু লৈতনা মিনিট ২০গী মথক্তা তৌগদবনি। মসিগী মরুওইবা মরমদি মিনিট ২০গী মতুংদা হকচাংদা ফেট বনিংগী প্রোসেস অসি হৌরকই। অদুনা নোংমদা সেনসন অমদা ঐথোয়না তৌবা য়াবা কার্দিওভাঙ্কলর এক্সসাইজগী মতমদি মিনিট ৩০ দগীনা মিনিট ৬০ ফাওবা তৌবা য়াই। অদুব খ্বাইদগী কান্নবা পুংশিংদি মিনিট ৩০ দগী ৪৫ ফাওবনি। মসিদগী হেল্লবদি খোইদোক্কা কান্নবা ফংলক্তবা য়াই। মরমদি হকচাংসিনা কার্দিও য়াম্মা শাংনা তৌদুনা য়াম্মা হেনা বারবদি হকচাং শোহুরজুনা ফেট বনিং তৌবা ওল্লজে।

কার্দিও এক্সসাইজ তৌবগী খ্বাইদগী ফবা মতমদি অয়ুক্তা চাকখাওদা চিঞ্জাক অমত্তা তাদ্রিঙৈদা তৌবনা খ্বাইদগী কান্নবা হেল্লি। মসিগী মরমদি



অয়ুক্তা পোথাকরগা হকচাংনা কল্লিঙৈদা কার্দিও তৌবদি ফেট বনিং তৌবা য়াম্মা লাই। মরম অমদা পুক হাংলিঙৈ মতম ওইবনা কার্দিও তৌবদা পুক্তা করিসু য়াওদবনা হকচাংগী ফেট অদু ইনর্জি ওইনা শীজিন্নথোককই। অদুব করিগুন্না চিঞ্জাক চাশিল্লগা তৌবদি 'হকচাংগী ষ্টোর ফেট অদু শীজিন্নবগী মতুংদা চিঞ্জাক ইনর্জি ওইনা শীজিন্নখিদ্দনা ফেটহুদি শীজিন্নহৌদে। মরম অসিননি কার্দিও তৌবা হায়বসি চাকখাও হাংলিঙৈদা তৌবনা খ্বাইদগী ফবা হেল্লবসি। করিগুন্না অয়ুক্তা মতম শংত্রবদি জিম ত্রেনিং হেক লৌইবগা করিগুন্না চিঞ্জাক অমত্তা তাদ্রিঙৈদা তৌবসু য়াম্মা কামৈ। জিম শান্নবা মীওই অয়ান্ননা কার্দিওসি ত্রেনিং মতুংদা তৌমৈ। অয়ুক্তবু ওইরে নুংখিল নংত্রগা নুমিাদাংদুবু ওইরে খ্বাইদগী মরু ওইবা রাফমদি চাকখাও হাংলিঙৈদা কার্দিও তৌগদবনি হায়বসিমা কাউরোইসি।

কার্দিও এক্সসাইজগী মমাঙদা পুকী হায়বদি এবদেমিনেল এক্সসাইজ তৌবায়ু। পুকী মসলশিং ময়েক শেংনবা অমদি কান্নবা এবদেমিনেল এক্সসাইজ চয়োল অমদা ২/৩ লক তৌবদা য়াম্মা কান্নগনি। করম করন্না এবদেমিনেল এক্সসাইজ তৌগদবনো হায়বদুদি মমাঙগী খুংইশিংদা হাপচত্রে।

কার্দিও অমদি এবদেমিনেল এক্সসাইজ তৌবতনা ফেট লৌথোকপা ওল্লোই হায়বা কাউবিরোইবনি। চাবদা থাও য়াম্মা



য়াওবা, ফেট য়াম্মা য়াওবা পোংলমশিং য়ারিবমথে খাদোকগীগদবনি। হায়রিবা পোংলমশিং অসি কেলোরি য়াম্মা বাংবা মরলা হকচাংনা শীজিন্নরিবা ইনর্জি অদুদগী হুহুখিদ্দনা ফেট ষ্টোর তৌবদা য়াম্মা লায়না থোকই অমদি মসিনা মরম ওইদুনা ফেট হুহুহনবদা অরাবা অমদি অথিংবা ওইহল্লি।

মথক্তা হায়জরিবা রাফমশিং অসি ফেট লৌথোকবগী মরমদনি। হকচাং ফগৎনবা, চাবা থকপদা নুংঙাইনবা অমদি রেথ গেন তৌনবগী কার্দিও মখলসু লৈরি। ঐথোয় ঐথোয়গী গোলগী মতুং ইয়া কার্দিও তৌবা য়াই। মদুনা অতোপ্লা খুংই অমদা ইজরক্লেগে।

করলা খ্বাংদগী, পুক্তগী, মায়দগী অমদি অতোপ্লা মফমশিংদগী ফেট লৌথোকক্লেগে হায়বসি শল্পা থমজরবদা - চয়োল অমদা কার্দিও এক্সসাইজ ৩ দগী ৫ ফাওবা মিনিট ৩০ দগী ৪৫ ফাওবা তৌবায়ু। ইশা ইশাগী গোল অমদি ফেট লেভেলগী মতুং ইয়া। চাকখাও হাংলিঙৈদা কার্দিও তৌবনা খ্বাইদগী ফেট বর্ন তৌবা হেল্লি। য়াম্মা হেনাসু তৌবগনি। য়াম্মা হেনা, শাংনা কার্দিও তৌদুনা য়াম্মা হেনা বারবদি হকচাং শোহুরজুনা ফেট বর্ন তৌবা ওমদে। পুকী হায়বদি এবদেমিনেল এক্সসাইজ তৌবায়ু, পুকী মসলশিং ময়েক শেংনবা অমদি কনবা। এবদেমিনেল এক্সসাইজ চয়োল অমদা ২/৩ লক তৌবদা য়াম্মা কান্নগনি। লোয়ননা অফবা লো কেলোরি, লো ফেট ওইবা চিঞ্জাকশিং চাবায়ু।

ফি শাবগী ইন্দষ্ট্রিবু মপুং ফানা চাওখৎনবা হৌদোকপা

মোদি লৈঙাকী খ্বাইদগী মরুওইবা পান্দম অমা ওইরিবা 'মেক ইন ইন্দিয়া' হায়রিবা রাফম অসিনা তাক্কা মদুদি মসিনা লৈবাক অসিদা পোং চৈ শাজরিবশিংবু পুক্কাং যৌগৎকনি অমদি মসিগা লোয়না লোয়ননা মীওই কয়ামরুদমা থবক পীবা গুমহল্লগনি। মরম অদুনা অরাংবা মখলগী পোং চৈ শাফমশিং, শউন্না শাবা পোং অমদি ফি শাফমশিং অসিনা লৈঙাকী খৌরাং অসিগী মখাদা পোং পুথোকপা অমদি মপান্দা পোং থাদোকপগী থবক্তা খ্বাইদগী অহানবা মিৎয়েং চঙগনি হায়বা অসিনি।

অথিংবা, অখান্না য়াম্মা লৈবা মল্টি-ফাইবর এরেঞ্জমেন্ট (এম এফ এ) অসি লৌইশিন্দুনা কুমজা ১৯৭৪দগী ২০০৪ ফাওবা থমখিবা মালেমগী ফিশা অমদি ফিরোলদা থমখিবা মালেমগী চাওখৎলক্কা লৈবাকশিংদা ফি শানবা লং, ফি অমদি ফিরোলশিং চাওখৎলবা লৈবাকশিংদা য়োন্নবা পুশিনবা মতমদা থন্না কোটাগী অক্লবা মশীং অদু লৌথোক্কা ইন্দিয়া, বংলাদেশ অমদি ভিয়েটনামগুন্না লৈবাকশিংদা চাউরবা তাজ্জা অমা পীরি। অদুম ওইনমক চাওরবা অফবা খুদোংচাবা অসি ইন্দিয়ানা চহী ১০ হেনা কোটাগী চংনবি মুখাখিবিগী কান্নবা অদু লৌদনা লৈরি। হায়রিবা খুদোংচাবা অসি লম অসিদা হেনা শোখবা লৈবাক কয়ানা মাঙজিল থাদুনা চংলি। মমলগী খুদোংচাবা পীবা, পোং মতম চানা পীবা অমদি পোং অদুগী মমলদা খুদোংচাবা য়েংবা য়াওবনি।

অদুব চহী অনী অহম অসিদা আশাগী মঙাল অমা উবা ফংলে অমদি মিনিষ্টি ওফ টেক্সটাইলনা থরায় মাঙজৌননা গাওশনিবিন্দুনা দরকার ওইবা পোংলম খুদিংমক খোমজিন্নবা হোংনবা অসিনা লৈবাক অসিগী ওইনা বান্ড-পাদনা ফিরোল পুথোকপা অমদি মপাল লৈবাক্তসু থাদোকপা গুমগনি হায়বগী অক্লবা থাজবা লৈরে।

মীওই মিলিয়ন ৪৫গী মথক্তা মায়পুনা ফিশা-লোনশাগী লম অসিদা লৈবা অমদি মশীং মাল্লরপগী চাংদা নাকোয়ননা লম অসিদা লৈবনা ইন্দিয়ানা অতৈ লৈবাকশিংগা য়েংনরবদা খুদোংচাবা য়াম্মা হেনা লৈ অমদি লম অসিদা ললোন ইতিক তৌবদা কান্নবা ওইগদবা ফীতম উবা ফংই। ইন্দিয়গী ফিশা লোনশা অমদি ফিরোলগী লম অসি লৈবাক অসিগী মপান্দা পোংথোকশিং থাদোকখিবিংগী মরুজা খ্বাইদগী মকোক থোংবদা লৈরি। মরুওইনা য়ুনাইটেদে ষ্টেট অমদি য়ুনাইটেদে কিংদম য়াওদনা য়ুরোপিয়ন য়ুনিয়নগী লৈবাক ২৭কী মীরোল মথং মথং চংনরক্কা কৈথেলদা মরুওইনা লংজম (কোটন) গী লং খ্বাইদগী মকোক থোংবা ওইবা মরলা, ইন্দিয়া অসি লম অসিদা লমজেল তান্নরিবা চাইনা অমদি বংলাদেশকী মথক্তা খুদোংচাবা হেনা লৌদুনা অতুবা ফিরোল ওইত্রিবা তাক্ক অদুদা মাঙজিল থানবা হোংনগনি।

ফুরুপ অসিগী ফিশা লোনশাগী ফীতম ফগৎহন্নবগী অটোবা দরকার অসি য়েংদুনা অমদি লৈবাক অসিগী শীজিন্নব পাথোকপগী চাং হেনগৎপা অমদি মপান্দা পুথোকপগী চাং হেনগৎনবা, লৈঙাক্কা কুমজা ২০১৬কী জুন থাদা ফিশা লোনশাগী লমদা অখন্বা লুপা কোটি ৬০০০কী পেকেজ অমা লাউথোকখি। মসিগী মতুংদা পোলিসি কয় কুমজা ২০১৬কী দিসেম্বরদা শেমদুনা ফিরোল শেহুগী লমদা থবক ইনখাং মশীং হেনগৎনবা, শেল থাদবা হেনগৎনবা অমদি ফিরোল পুথোকপা হেনগৎহন্দুনা মপাল লমদা থাদোকপগী চাং



হেনগৎহনবগী পান্দমদা হোংনরি। খোঙথ্যাংশিং অসিগী মনুংদা শিম্মীশিংগী আইন্দা অহোংবা পুরকপা, মসিদা ফিশা লোনশাগী লমদা অক্লবা মতমগী থবক পীবা হায়রিবা অসি পার্মিনেন্ট ওইবা থবক শুবা মীওইশিংগা চপ মান্নবা ওইগনি। থবকী পুংশিং, খুংশুমল অমদি অতৈ শেল ফংফম থোকপা মফমশিংদা, মসিনা মতম নাইবা মফম ওইবা মওং অসিনা থবক শুরিবা মীওইশিংদা নিংহন্নদা পোকহনবা কোকহন্দুনা ইন্দষ্ট্রি অসিগী পোংথোক পুথোকপগী চাং হেনগৎহনবা হোংনবদা অটোবা থৌদাং য়াহনগনি।

এমেন্দে টেক্সটাইলজি অপগ্রেদেদ ফল্ড স্কিম (এ টি যু এফ এস) কী মখাদা স্কিম ফোর প্রদক্সন এন্ড এমপ্লোইমেন্ট লিঙ্ক সপোর্ট ফোর গারমেন্টিং য়ুনিটসকী (এস পি ঈ এল এস জি যু) ফিরোলগী লমগীদমক কুমজা ২০১৬কী জুলাই ২৫দা হৌদোকখি। হায়রিবা স্কিম অসি ফিরোল তুবগী লমদসু কুমজা ২০১৭কী জানুয়ারী ১০দা হৌদোক্কা চংনরে। ফি অমদি ফিরোল শেম শাবগী য়ুনিটশিংদা সবসিদি পীদুনা এমেন্দে-টি যু এফসি চাদা ১০দগী ২৫দা হেনগৎহনুনা, থবক পীবগী চাং হেনগৎপা ওল্লৈ। সবসিদি পীবগী চাংসু লুপা কোটি ৫০দা হেনগৎহে। হেনা মরুওইবা অমদা সবসিদি পীবগী চাং অসি পুথোক্কা পোংথোকী চাংগী মখা পোনগনি অমদি হায়রিবা থবক অদু চহী ৩ তৌরবা মতুংদা সবসিদি পীগনি। মসিগা লোয়ননা ইনকম টেক্স এক্চকী সেক্সন ৮০ জে জে এ এগী মখাদা নুমিৎ ২৪০গী প্রোভিজন অদু ফি শাবগী ইন্দষ্ট্রিগী চহীগী মতম মতমদা মখা পোনবনা মরম ওইদুনা নুমিৎ ১৫০নিন্দা কুমজা ২০১৬কী সেপ্টেম্বর ৮দগী হৌনা চংনবা হৌরে। হায়রিবা প্রোভিজন অসি থবক ওইনা কুমজা ২০১৭কী এপ্রিল ১দগী চংনরে।

এক্সপোর্টশিংনা টেক্স মখল অমফাওবা পীদনবা, মরমদি মালেমগী ওইনা পোং মপালদা থাদোকপদা টেক্স য়াওবা য়াদে। অদুনা হায়রিবা অসি থেংননবা স্কিম ওফ ষ্টেট লেভিজ (আর ও এস

এন) হায়না মিংথোনবা অনৌবা অমা ওগষ্ট ১২, ২০১৬তগী পুথোক্কা। হায়রিবা অসিগী মখাদা রাজশিংদা লৌবা লেভিশিং হন্দোকখিবা কয় এক্সপোর্টশিংদা হন্দোক্কনি। হায়রিবা অসি এক্সপোর্টশিংনা পোং পুথোকপা নংত্রগা পুঞ্জিকপদা পীখিবা দুটি অদু হুঞ্জিবগী লৈরিবা স্কিম অদুগী মথক্তনি।

লৌখৎলক্কা অনৌবা খৌরাংশিংগী মথক্তা, ফ্লেগসিপ স্কিম কয় অমসু লৈবাক অসি লিরাবা ফিশা লোনশাগী থবক কয় ফগৎহনবা লৈরে। হায়রিবশিং অসিগী মথক্তা স্কিমস ফোর দিভলপমেন্ট ওফ হেদলুম ক্লষ্টরস, ইন্টিগ্রেটেদ স্কিম ফোর দিভলপমেন্ট ওফ সিল্ক ইন্দষ্ট্রি (আই এস ডি এস আই) কোপ্রোহেপিস হেদলুম ক্লষ্টর দিভলপমেন্ট স্কিম (সি এচ সি ডি এস) নেসনল হেডিক্রাফটস দিভলপমেন্ট প্রোগ্রাম (এন এচ ডি পি) অমদি দি নোর্থ ইষ্ট রিজন টেক্সটাইল প্রোমোশন স্কিম (এন ঈ আর টি পি এস) য়াওরি। স্কিম ফোর ইন্টিগ্রেটেদ টেক্সটাইল পার্কস (এস আই টি পি এস) চহী খরগী মমাঙদা হৌদোকখি। অদুব মমাঙগী চহী অমা অনী অসিদা খুমাঙ চাউশিল্লক্কা। এস আই টি পি এসকী খ্বাইদগী মরুওইবা পান্দমদি মালেমগী থাকী ইনফ্রাষ্ট্রাকচরশিং শেংগৎহনুনা মগুন্ লৈবা পোংথোক পুথোক্কা টেক্সটাইলগী লমদা খ্বাইদগী অঙন্না থাক অদু যৌহন্নবা ওইথোকহনবা ওল্ল মফমশিং খঙদোক্কা য়োকখংপা অসিনি। ক্লস্টরদা যুশ্ফম ওইদুনা ইনফ্রাষ্ট্রাকচরগী থেংনবা অপনবা কয় য়েংশিনগনি অমদি মসিনা মালেমগী লৈরিবা ইনভাইরনমেন্ট স্টেবলশিং গুন্না চংনবা হোংনহনবগা লোয়ননা অহেনবা শেল থাদবা অমদি থবক পীবগী চাং হেনগৎহনবা য়াওরি। স্কিম অসি ইন্দষ্ট্রি অসিগী মখা য়াম্মা পোল্লি অমদি লৈঙাকী মথৌদি শরুক খরদা শেল অক্লনা থাদবা অমদি য়েংশিনবা অসিনি। চহী খরা অসিদা, স্কিম অসিনা শেল থাদবগী কান্নবা কয় উবা ফংহল্লৈ অমদি ইনফ্রাষ্ট্রাকচর পুনবা য়াবা প্রদক্সন য়ুনিট কয় লৈবা পার্ক শেংগৎপগী খৌরাং লৈ। রাজ্য সরকারনসু হায়রিবা পার্কশিং অসি শেংগৎ শাগৎনবা থবক পায়খৎপদা মফম খঙদোকপা অমদি ক্লিয়ারেন্স পীবগী খৌরাং কয়াদা শরুক য়ারি। রাজ্য কয়াদা টেক্সটাইল পার্ক ৮ শান্নবা মিনিষ্টি ওফ টেক্সটাইলনা লুপা কোটি ১৫২গী শেংফম কয়থোকত্রে।

চংলিবা শেনবা চহী অসিদা পুথোকখিবা স্কিমশিং অসিগী পোংথোক চাথোকশিং য়েংশিনবগী ফ্রেমবার্ক অদুনা টেক্সটাইল মডুলয়ননা লুপা কোটি ৩০৯৪গী শেংফম কয়থোক্কা য়াম্মা মরুওইত্রবা ইন্দষ্ট্রি অসিগী চাওখৎ খোঙথ্যাং খুমাঙ চাউশিনহন্দুনা মীওই মিলিয়ন কয়াদা হিংনবা লম্বী য়াংপীবগা লোয়ননা ইন্দিয়গী ফিরোল অমদি ফিশিং মপাল লমদা থাদোক্কা য়াম্মা তঙাইফদ্রবা ফোরেন এক্সচেঞ্জ ফংননবা হোংনরি।

-পি আই বি ফিচর

এদিটরদা থারকপা বাকৎ, মীয়ামগী খোল্লাউ, পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ

ওল ইন্দিয়া রেদিও অমদি মীয়ামগীদমক

ইকায়খুম্ভজরিবা এডিটর, মণিপুরদা লৈরিবা ওল ইন্দিয়া রেদিও ইন্ফালগী কংলা চেনেলগী অরিবা মেছিন অসি চহী কয়গী মমাঙদগী শীজিন্নরকপনা হৌজিক্তি অরিবা মেছিন ওইবনি। মসিদা রেদিও ষ্টেশন অসিগী হৈশিংলবা এঞ্জিনিয়র কয়না থেম থেমদুনা অয়ুক-নুংখিল-নুমিাদা নাইদনা অশোয় অঙাম য়াওদনবা চেকশিনা য়েংশিন্দুনা গুসি ফাওবদা কমপ্লেন কয় চিটি পাউখুম্ভ চিংবদগী তারবসু গুন্না গুন্না অশেংবা অদু খুদুনা লৈরকখি। অদুব

নোংমগী মরুওইবা ওল ইন্দিয়া রেদিও ইন্ফালগী ফক্সন অমদা মণিপুরগী ইকায়খুম্ভজরিবা চীফ মিনিষ্টরনা সভাপতি ওইখিবা অদুনা ওল ইন্দিয়া রেদিওগী থৌবুশিংনা হৌজিক লৈরিবা মতম শাংনা চংনদুনা শীজিন্নদুনা লাক্কা কংলা চেনেলগী অরিবা মেছিন অসি মতম কুইরকপনা অশোয় অঙাম কয় য়াওরক্কা। মরম অদুনা মতাম অসিদা মীৎয়েং চঙবীনবা হায়জবদা ইকায়খুম্ভজরিবা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেন্দা কংলা চেনেলগী অরিবা মেছিন অসি অনৌবা মোদেলগী মতমগা চানরবা অমা শোয়দনা শিল্পনবা দেল্লিগী মথক থোংবা মরী লৈনবশিংগা তান্নরগা হোংনগনি হায়বিত্তবনি।

ইন্দিয়গী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিদা কুমজা ২০২২দা 'ন্যু ইন্দিয়া' অমা ওইহল্লগনি হায়রিবা থৌদাং অসিদা মশানসু খোইদাজবা ইন্দি

য়গী মফম শিনবা থুংনা তান্নরিবা অমদি রেদিওদা মহাকী 'মন কি বাট' হায়বদু রেদিওগী খুথ্যাংদা শন্দোক্তুনা মাগী মাগী লোন্দা হন্দোক্তুনা তাহ্নরিবনি। মদুগুন্না ময়ল য়াম্ভ্রবা 'মন কি বাট' হায়বদু ওল ইন্দিয়া রেদিও ইন্ফালনসু তাহ্নদুনা মণিপুরীদা হন্দোক্তুনা অমদি চিংগী দাইলেক্ট কয়দাসু হন্দোক্তুনা মণিপুরগী মীওই লাক্কা কয়না তারিবি। অদুব কংলা চেনেলগী অরিবা মেছিন অসিনা শোয়রকপা য়ারক্তবা মতম অদুদা লাইবক থিবদগী 'মন কি বাট' শন্দোক্তবা তারক্কাবদি মণিপুর লৈঙাকী অশোয়বা অমা ওইফম থোকপগুন্না মওন্দা ইচ্ছা চুমজনা লানবগী মতৌ ওইরক্কাই হায়বসু কংলা চেনেলগী অরিবা মেছিন অসিগী ফিভুনা তন্না গুন্না নত্তে। কংলা চেনেলগী অরিবা মেছিন অসিগী ফীভমসিদা এঞ্জিনিয়র অমদি হৈশিংলবা কয়না কন্না শেপ্না লাক্কাবসু তাহৌদবা

থোক্কাবদি ফজদবা অমসু লাকপা য়াই। ওল ইন্দিয়া রেদিওগী ষ্টাফশিংসু ইচ্ছা চুম্মা অরানবা চেকশিন্দবগী মতৌ থোরক্কাই হায়বসু তন্না গুন্না নত্তে। মরম অসিনা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরনা খুদোংচাবা তাজ্জা অমতং লৌবিদুনা মণিপুরগী ওল ইন্দিয়া রেদিও ইন্ফালগী ষ্টাফ অমদি মণিপুর লৈঙাকী ইকায়বা য়াবা খোঙফম লৈ হায়না খনবীদুনা চীফ মিনিষ্টর মশামক্কা মতমগা চান্নবা মেছিন অমা শোয়দনা শিনবগিনি হায়বীখিবদু তঙাইফদনা মীয়ামগী য়েংদুনা শিনবীনবা হোংনবা হৌরল্লগনি অমসুং থবক ওইনা পাঙথোরক্কাগনি নীংজৈ। মসি ইজরিবা ঐতনী আশা নত্তে, মণিপুরগী রেদিও তারিবা লৈঙাকপু খাজরিবা মীয়ামগী অমদি ওল ইন্দিয়া রেদিও ইন্ফালগীসু শেংলবা অ্যাপ্ৰাইস হায়না খঞ্জৈ।

অদামগী - ফুরাইলাৎপম রেবতি শর্মা