থম্মোয় পাউদম **হুইয়েন ইন্দু**

মপুম ওইদ্রিবা, লোইফম খঙদ্রিবা ৱারী অমা

ইন্দিয়া’দা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী ইনভেষ্টিগেটিং এজেন্সী (থৌদোক/ৱাথোক/মীহাৎ/মীপুন থিজিন্নবা শেম্বা লূপ) অনী লৈ-সেন্ট্রেল ব্যুরো ওফ ইনভেষ্টিগেসন (সী বি আই) অমদি নেসনল ইনভেষ্টিগেসন এজেন্সী (এন আই এ)। সী বি আই’না মিনিষ্ট্রি ওফ পর্সোন্নেল, পব্লিক গ্রিভান্সেস এন্দ পেন্সন’গী মখাদা থবক তৌই। ১৯৬৫দা শেমখিবা মতমদুদদি গভর্ণমেন্টকী থৌমী/ইমপ্লোয়ীশিংনা তৌবা শেঞ্জা-থুমজাগী থবকখক্তমক থিজিন্নবগী পান্দমদা শেমখ্রবসু মতুংদদি থৌদাং অসি হেন্না পাকথোক চাউথোকহন্দুনা, শেঞ্জা-থুমজাগী থবক্তগী হেন্দোক্তুনা অতোপ্পা ইকনমিক ক্রাইমশিং, মীহাৎ-মীপুন অমদি অতৈ স্পেসল ক্রাইমশিংবুসু এজেন্সী অসিনা কোনশিনহনখি। ২০০৮ নবেম্বর ২৬, ত্বেন্তি-সিক্স ইলেভেন হায়না খঙনবা ‘মুম্বাই তেরর এট্টেক’তুগী মতুংদা, দিসেম্বর ৩১দা ইন্দিয়াগী পার্লিয়ামেন্ট’না ‘নেসনল ইনভেষ্টিগেসন এক্ট, ২০০৮’ পাস তৌদুনা, ইন্দিয়াদা মশীং হেনগৎলক্লিবা তেরর-ক্রাইম লাকশিন্নবা লো অমা শেমখি হোম মিনিষ্ট্রিগী মীৎয়েংখাদা। এন আই এ- ইন্দিয়াগী অমত্তা ঙাইরবা কাউন্টর-টেরোরিষ্ট-টাস্ক ফোর্স অমনি। সী বি আই অমদি এন আই এ-অনীমক ‘রাইট টু ইনফোর্মেসন এক্ট’না কোনশিন্দে। কনাগুম্বা অমগী মথক্তা সী বি আইনা ইনভেষ্টিগেসন চত্থরে তারবা, মহাক সিরিয়স ওইবা ক্রাইম অমা লংশিল্লুরে লৌনৈ মীয়াম্না। ঐখোয়’ ইরমদমসিদদি সী বি আই ময়াই চম্লক্লে’সু ঙাংনরি। অদুবু, এন আই এ’গুম্বা এজেন্সী অমগী মীৎয়েং চঙলক্লবা ৱাথোক/লান্থোক অদুদি কৈদৌঙৈদা লায়না লৌবা য়াদবা ৱাফম অমদি ওইরগদবনি শোয়দনা।

অসিগুম্বা থৌদোক অমা, নুমীৎ খরনিগী মমাঙ, ফেব্রুৱারী ২৫দা ইন্দিয়াগী কম্মর্সল-কেপিতেল মুম্বাই’দা থোকখি। ইন্দিয়ন ইন্দষ্ট্রিয়েলিষ্ট, ইমুং লাখ কয়াদা হিংনবই লম্বী পীরিবা মুকেশ অম্বানিগী ময়ুম-সঙ্গায় মমাঙদা শক্তি লৈরবা বোম্ব য়াওবা কার অমা খামদুনা লৈরমখি, মুকেশ’বু কিহনবা ৱারোল য়াওবা চিঠি অমগা লোয়ননা। ইন্টরনেসনল নিউজ ওইরকখি। মুম্বাই পুলিসকী মখাদা লৈবা ‘এ টি এস’ (এন্টি টেরোরিষ্ট স্কৱাদ)না থিজিনবই থবক পায়খৎখি। নুমীৎ তরামরী-মঙানি হৌখ্রবসু লংলা-লংজিন করিমত্তা পুথোকপা ঙমখিদে। হৌখিবা চহী অমসিদা, মালেম শেগাক কায়রবা, মুম্বাই-পুলিসকী ঈজ্জৎ মাঙবা থৌদোক কয়া থোকখিবনা থাজবা মাঙলবা মুম্বাই-পুলিস’তা মখা তানা থিজিনহনবা অশিংবা থৌশিল ওইরোই- সেন্ট্রেল হোম মিনিষ্ট্রিগী ৱারেপনি। এন আই এ থাজিল্লকখি। এন আই এ থাজিন্নবগীদমক ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী অয়াবা লৌবা মথৌ তাদে।

থীন্দনা শবাক ফাল্লক্লনি কিখিবরা- মহারাষ্ট্র গভর্ণমেন্ট’না বি জে পি’দা মরাল শীখি... মথৌ নত্ত’ মথৌ শাই, লৈঙাক্তা খুৎ থিংজিল্লি...। হায়বগা তৌবগা, এন আই এ’না হেক পায়বগা, কৈশালদই হেন্না থৌরবা হুইনাউমচা, এসিষ্টেন্ট ইন্সপেক্টর ওফ পুলিস, ‘সচিন ৱাজে’ কৌখৎতুনা ৱাহং-পাউহং তৌবদা ফুমদুনা থল্লম্বা অচুম্বা হায়দোক্তবা য়াদ’ হায়দোরকখি- কনানা থীনবা পুঙলোন্দা মহাক্না জগোয় শারম্বনো? মুম্বাই-পুলিস মকোক্তুসু, মহারাষ্ট্রই সী এমদুসু মাগীদমক লেপ্লবদা মহাক্না কিরুদৌবা কনানো? অন্দরৱার্ল্ড দোন অমনা মাগী তুংদা লেপ্লবদা রিক্রুইট তৌবদা ঙাইরিবা টেরোরিষ্ট অমনা কিবা-খংবা লৈতনা, শিনি হায়বা কাউবমখৈ থৌনা ফবা থবক কয়া পাঙথোল্লবদুগা পাঙ্খকনি। অল্লাউদ্দিনগী থাওমৈ পায়বগুম লুপা ক্রোর হেন্না পীবা কারসু নীংবতদা ফংলকপা, মশাগী তলব মতাদুনা ফাইব-ষ্টার হোতেলদা অহিং অমত্তসু য়ারেকপই ৱাখল খল্লোইদবা মহাক্না ফাইব-ষ্টার-হোতেলগী কা অমদা ময়ুমগুম্না লৈরকপা, মশানা তোংদুনা চৎলিবা ক্রোর-পীবা-কার’দুদা শেল মশীং থীনবা মেছিন পুদুনা চৎলকপা... অসিগুম্বা মীশক অমবু অচম্বা মীশক অমরা? তরাইনা করম’ লৌরুনি?

পাউ’সিনা ৱারীসিগী ক্লাইমেক্স ওইগদরা খল্লম্বদু তায়ওন্নরকই। ৱারীগী ক্লাইমেক্স শাগৎপদা ঙায়রক্লি। এন আই এগী খুত্থাঙদা ফোঙদোরকপা ‘সচিন ৱাজে’গী ৱারী তারগা মুম্বাই-পুলিসকী ‘এন্টি-টেরোরিষ্ট-স্কৱাদ’নসু হায়রক্লে- ‘এনতিলিয়া কেস’সিগা মরী লৈননা সচিন ৱাজেবু ৱাহং পাউহং তৌবা মথৌ তাই... মহাকপু ঐখোয়দা শিন্নৌ’...। কয়াদা নোক্লিংখ্রবা ৱানো! সচিন’বু এন আই এ’না ফাদ্রিঙৈ, কেস অসিগী ইনভেষ্টিগেটিং ওফিসর সচিন মশামক্কা ওইরল্লিবনি। মার্চ ২৫ ফাওবগী রিমান্দ লৌদুনা লৈখ্রিঙৈ, মহারাষ্ট্র পোলিটিক্সপু মথক মখা ওন্থোকপা য়াবা ষ্টেটমেন্ট কয়া এন আই এ’না রেকোর্দ তৌখিবা য়াই, ৱাহং-পাউহংগী মিংদা কৌথোল্লগা ‘মনসুখ হিরন’ হাৎপগুম, সচিনবুসু হাৎতোকখিবা য়াই। মদুদি মুম্বাই-পুলিসকী হৈনবী সবজেক্টনি। ‘মনসুখ হিরন’- বোম্ব হাপ্লম্বা কারদুগী মপুনি, সচিন-ৱাজেগী মরুপনি, এন আই এ’না ফাগৎপা সচিনগী ভিদিও-ক্লিপ্পিং কয়াদা মহাক্কী মমি থেংনবনা, মহাকপু হাৎতোকখিবা হায়বসি ইভিদেন্স অমা মুথুৎখিবনি। মরম অসিনা, ‘মনসুখ হিরন’ হাৎখিবা/শিখিবগী কেস অসি নোর্মেল মর্দর/দেথ অমগুম লৌফম থোক্তে, মরী লৈনবা থৌদোক্লি, মুম্বাই-পুলিসপু থিজিনহনবগী মহুৎতা এন আই এ’বু থিগৎহনগদবনি... সেন্ট্রেল হোম মিনিষ্টর অমিট শাহ’গী ৱাখলনি। মহারাষ্ট্র-চীফ-মিনিষ্টরগী মমায়দনা অনকবা চৈফম অমা!

তাল্লকসিদা মুম্বাই-পুলিস কম্মিস্নার ওইরম্বদগী হোম গার্দ’তা থাংদোকখ্রবা পরম বীর (ঈকায়’ খঙদে হায়দুনা শরম-বীরসু মিংগৌনবা)না সী এম উদ্ধব থাক্রে’দা চিঠি অমা ইরম্বগী ৱাথোক মপান থোল্লক্লে। চিঠিদুদি অতৈ নত্তে, মহারাষ্ট্রগী হোম মিনিষ্টর ‘অনিল দেশমুখ’না মুম্বাই-পুলিস’তগী লুপা ক্রোর চাম্মা চাম্মা থা খূদিংগী খোমগৎলগা পীখৎলক্লবা য়াথং তৌই। পরম-বীর’না অচানবা মনাই ‘সচিন-ৱাজে’বু শীজিন্নদুনা মুম্বাই-পুলিসতা মনিং-তমহল্লম্লিবগী মরম-শন্দোক্না অমুক তাক্লিংঙাই ওইরিবরা?

হৌজিক্তি লীক্লিনা শাবা য়ুম অমমমদা লৈনরগা নুংদুম হুন্নবগী থৌদৌ অদু তারেক্ল। পুলিস-ৱালা-ক্রিমিনেলগী ৱারীদগী রাজনিতিৱালা-ক্রিমিনেলগী ৱারী তারক্লে। ‘অনিল দেশমুক’-মিনিষ্ট্রিদগী লৌথোকপগী ৱা ঙাঙনরক্লে। অনিল-দেশমুক লৌথোল্লবা, উদ্ধব মাদি হিংখিদ্রা? উদ্ধব মাসু, মীয়ামগী মেন্দেত ফংদনা, হুরান-লান্না-তৌদুনা নারোন্দা লৈঙাক শেমখিবা, লৈঙাক-হৈতবা-লৈঙাকপনি হায়বদু ময়েক শেংনা তাকচরে। মতুং ইল্লগা নুংঙাইজবা হুইনাউদই হুইজাও ওইরকপদা ঙায়রিবা মাবু নুংশিজবা নুংশিয়ু, কনজনীংবদু কনবীয়ু। অদুবু, মরালনা মপোৎ ফারবা, চেল্লবসু হিংলরোইদবা ফীভম তানফম অসিদা ‘সচিন ৱাজে-ইচম চমজবা মরাল লৈতবা-পুকচেল শেংবা ওফিসরনি’... হায়হল্লুদনা! সী এম অমগী চীন্দগী থোকহন্দবদি ফৈদনা।

ইজরিবা ৱারীসি, ময়েক্কীদি, ইখিরোইদবা, মপুম ফাদ্রিবা ৱারী অমনি। লোইশিনফমসু খঙদ্রিবা! ঙাইঙমদদুনা ইজরিবনি।

এদেদ সুগর চাং

লৌশিং পুক্কে

য়ামদনা চাবনা ফাওবা লিভরদা শোকহনবা য়াই

অনৌবা রিসার্চ অমনা চিনি চাবগী ফত্তবশিংগী অহেনবা ইভিদেন্সশিং পীরদুনা কা হেন্না য়ামদবা চাংদা চিনি চাবনফাওবা মীওই অমগী মেটাবোলিজমদা অহোংবা লাকহনবা য়াই হায়রি।

ওষ্ট্রিয়াগী মেদিকেল য়ুনিভর্সিটি ওফ গ্রেজ, অমসুং স্বিটজরলেন্দগী য়ুনিভর্সিটি ওফ জুরিচ অমসুং য়ুনিভর্সিটি হোস্পিটাল জুরিচকী রিসার্চরশিংনা চত্থখিবা রিসার্চ অদুগী ফাইন্দিংশিং অদু জর্নেল ওফ হেপাটোলোজিদা ফোঙললকখ্রে।

চিনি মখল খরদি উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিংদা মহৌশানা য়াওজবা মচাকশিংনি। অদুমওইনমক, ঐখোয়না চানরিবা প্রোসেস তৌরবা চিঞ্জাক কয়া অমদি এদেদ সুগর য়াওই। এদেদ সুগর হায়বদি মেনুফেক্চররশিংনা অচা-অথক্কী পোৎলমশিং শাবা মতমদা পোৎলমশিং অদুগী মহাউ অমদি মশক হেনগৎনবগীদমক হাপচিনবা চিনি অদুবুনি।

চিনি য়াম্না চাবগা টাইপ ২ দাইবেটিস, ওবেসিটি, কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ অমসুং কেন্সরনচিংবা য়াওনা হকশেলগী খুদোংচাদবা কয়াগা মরী লৈনৈ হায়বা লৈখ্রে।

মীওই অমনা নোংমদা চাবা অপুনবা কেলোরিগী মনুংদা চিনিদগী ফংবা কেলোরি অদু ৫%দগী হেল্লোইদবনি হায়বা পাউতাক ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু এচ ও)না কুমজা ২০১৫দা থমখি। হায়রিবা চাং অসি নোংমদা কেলোরি ২,০০০ গী দাইট চাবদা এদেদ সুগরগী কেলোরি ১০০ নৎত্রগা চিনি চামচ ৬ নৎত্রগা চাউরাক্লা চিনি গ্রাম ২৫ রোম ওইগনি।

মীওইবনা ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা এদেদ সুগর চাবা মতমদা করি তৌবগে হায়বগী মরমদা অনৌবা ষ্টদি অসিগী রিসার্চরশিংনা থিজিনবা পামখি। কুমজা ২০১৩ অমসুং ২০১৬গী মরক্তা চত্থখিবা ষ্টদি অদুগীদমক মখোয়না মশা মউ ফবা নুপা ভলন্টিয়র ৯৪ রিক্রুট তৌখি। পার্টিসিপেন্টশিং অদু মশাগী চহী ১৮-৩০গী চাংদা লৈবা বোদি মাস ইন্দেক্স ২৪ কেজি/এম২, ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা হকচাং লূম্বা মীওইশিংনি।

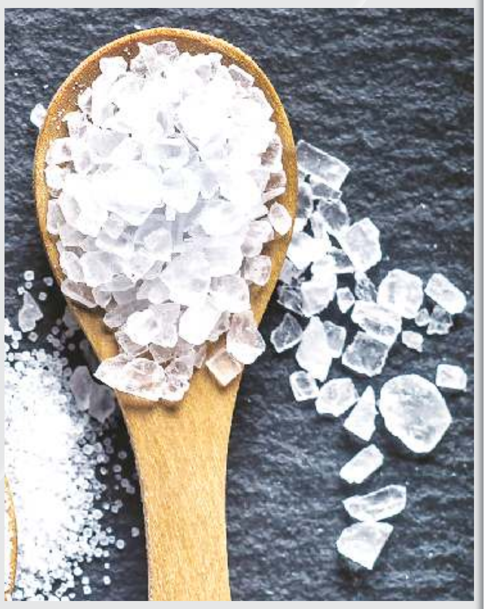
মশাগী হান্ননা লিভর ফেট কন্তেন্ট চাং ৱাংলবা মীওইশিংবু রিক্রুট তৌবদা য়াওহন্দনবগীদমক অকক্লবা হকচাংগী অরূম্বা লৈবা মীওইশিংবু রিসার্চরশিং অদুনা খনখি। নুমিৎ খুদিংগী চিনিনা থুমহল্লবা মহী-মনাইশিং থকপা নুপাশিংসু পার্টিসিপেন্টশিংগী মরক্তা য়াওহনখিদে।

নুপা অমসুং নুপীগী মরক্তা ফ্রক্টোসকী মেটাবোলিক ইফেক্টশিং খেন্নৈ হায়বগী ইভিদেন্স লৈবা মরম্না নুপীদদি ষ্টদি তৌদে হায়না রিসার্চরশিংনা ফোঙদোকখি।

রিসার্চরশিং অদুনা অহানবদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুবু চয়োল ৪ চুপ্পা চিনি য়াওবা মহী-মনাইশিং থকপা ফংহনখিদে। মসিগী মতুংদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা ফ্রক্টোস, সুক্রোজ, নৎত্রগা গ্লুকোস য়াওবা চিনিনা থুমহল্লবা মহী-মনাইশিং নোংমগী অহুল্লক্কী চাংদা থক্লম্মী। নুমিৎ খুদিংগী চিনি মখল খুদিংমক্কী পুন্না গ্রাম ৮০ শীজিন্নরম্মী।

পার্টিসিপেন্টশিংগী কাঙলুপ অমদনা চিনি য়াওবা অথুম্বা মহী-মনাইশিং থকহন্দবা অদু মখা চত্থহল্লম্মী।

এদেদ সুগর য়াওবা মহী-মনাইশিংনা মীওইশিং অদুদা করম্না এফেক্ট তৌবগে হায়বদু এগজামিন তৌনবা রিসার্চরশিং অদুনা ট্রেসরশিং শীজিন্নখি। ট্রেসর হায়রিবা অসি মখোয়না হকচাং মনুংদা চৎথোক চৎশি তৌবদা শেন্নবা য়াওবা পোৎলমশিংনি।



রিসার্চরশিং অদুনা থেংনখি মদুদি, পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা ষ্টদি অদু তৌদ্রিঙৈ মমাঙদা চারম্বা কেলোরিগী চাং অদুদগী হেনগৎনা চাদে। চিনি য়াওবা মহী-মনাইশিং থকপনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদা অপেনবা পোকপ (পুক থন্দুনা মখা তানা চানীং-থক্লীংদবা)গী চাং হেনগৎহল্লি, মসিনা মখোয়বু অতোপ্পা সোর্সশিংদগী কেলোরি চাবগী চাং হন্থহল্লি হায়না রিসার্চরশিং অদুনা লৌই।

রিসার্চরশিং অদুনা অসুম্নসু রিপোর্ট তৌখি মদুদি, পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা কেলোরি মশিং চপ মান্ননা চারবসু, মখোয়গী দাইটতা চিনি য়াওবা মহী-মনাইশিং য়াওহনবদা মখোয়গী হকশেলদা চৈথেং পী।

ফ্রক্টোস হাপ্তুনা থুমহল্লবা মহী-মনায়শিং থকপা পার্টিসিপেন্টশিং অদুনা গ্লুকোস য়াওবা মহী-মনায় থকপা অমসুং চিনি য়াওবা মহী-মনায়শিং থকহন্দবা মীওইশিংদগী ফেট পুথোকপগী চাং শরুক অনী ৱাংবা হেনখি।

লিভরদা ফেট পৈখৎলকপনা টাইপ ২ দাইবেটিস অমদি নোনঅলকোহোলিক ফেট্টি লিভর দিজিজনচিংবা খুদোংথীনিংঙাই ওইবা হেল্থ ইস্যুশিং থোকহল্লকই।

রিসার্চরশিং অদুনা থেংনখিবা ঙক্লীংঙাই ওইবা ফাইন্দিং অমা হায়রগদি, ঐখোয় মীওইবনা খ্বাইদগী কম্মন ওইনা শীজিন্নরিবা সুক্রোজ নৎত্রগা টেবল সুগর অসিনা ফেট সিন্থেসিস ফগৎহনবগী চাং ফ্রক্টোসতগী খজিক্তিং হেল্লম্বা অসিনি। হৌজিকফাওবগী ওইনদি অসিগুম্বা অহোংবা অসি ফ্রক্টোসনা হেন্না থোকহনবা য়াই হায়না সাইন্টিষ্ট অয়াম্বনা থাজনরিবনি।

লিটরেরি ক্যুইজ-১৩গী ৱিন্নর এম বুধনা ওইখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২১ (ঐচএনএস):

পাউচে অসিগী লেপ্পা লৈতনা চৎথরকপা লিটরেরি ক্যুইজগী ১৩শুবা তাঙ্কককী ৱিন্নর চিংঙামখা মাইস্নাম লৈকায়দা লৈবা মাইস্নাম বুধনা ৱিন্নর ওইখ্রে।

পাউচে অসিদা মহাক্না ফোঙদোকখিবদা থৱায়না পামজবা অমদি ৱাখল থৌনা ফনা নুংতিগী ফোঙলিবা হুইয়েন লানপাউ পাউচে অসিগী থাখাইগী ওইনা হাপ্লিবা লিটরেরি ক্যুইজ হায়বা নোলেজ কম্পিটিসন অসিদা শরুক য়াবনি। চাং নাইনা শরুক য়াগে হায়নসু খল্লি। ইন্দিয়াগী ষ্টেট খরদদি কোভিদ-১৯গী লায়না লাইচৎ জর-জর হেনগৎলক্লিবনি অদুগা মণিপুরদসু লাইচৎ অসিগী চৈথেং কোক্ত্রিবনি অদুনা মীওই খুদিংমক্না কাউফদ্রবা চৎন-কাংলোনশিং মখা তানা ঙাক্না থম্বা য়াম্নমক মরুওইরি। লায়না লাইচৎ অসিনা মীওইবা খুন্নাইদা য়াম্নমক কান্নরবা লু-নাননা লৈনবগী পারা অমা তম্বিরল্লিবা অসি ঐখোয় পূন্নমক্না ইনফম থোক্তবরা? ইনফম থোকই।

কুইরবা মতম অসি মৈতৈ/মীতৈ অসি জেনরেল কেটাগোরিদা চিংহল্লম্লে। অদুবু হৌজিক্তি মসি অচুম্বা অমা ওইদ্রে হায়বা খঙনরক্লে। ঐখোয় সেদ্যুল ত্রাইবতা হঞ্জিনফম থোকই মদুদতা মান্নবা খুন্নাই অমা ওইরক্তুনা ঈং-তপ্পা ষ্টেট অমা ওইগদৌরিবনি। মৈতৈ/মীতৈনা সেদ্যুল ত্রাইব ষ্টেটসতা হঞ্জিল্লকপদা কনা অমত্তদা মাঙজবা লৈরোই। কনা অমত্তগী চাকথুং মুনবসু লৈরোই। মীরোল অসিনা কেটেগোরি অসি চুমথোকহৌদ্রগদি তুংদা লৈহৌরিবা চারোল-শুরোলনা ঐখোয়বু করি হায়না খলহৌগনি হায়বসি খন্থমিন্নসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

উ চারা থাখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২১ (ঐচএনএস):

২২ সেক্তর এ আর অমসুং আই জি এ আর (ইষ্ট)কী মীৎয়েং মখাদা অসাম রাইফলসনা শীন্দুনা ফোরেষ্ট রেষ্টোরেসন: এ পাথ টু রিকভরি এন্দ ৱেলভিং হায়বা থীমদা ৱর্ল্ড ফোরেষ্ট্রি দেগা মরী লৈননা প্রয়বরন কা অমরুট মহোটসবকী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অসিগা মরী লৈননা বট্টালিয়ন হেদ ক্বার্টরশিং অমদি তোঙান-তোঙনবা সী ও বিশিংদা উ চারা কয়াসু থাখ্রে। হৌখিবা চহীদসু ৪৪শুবা অসাম রাইফলসনা পাক শন্না এফোরেষ্ট্রেসন দ্রাইভ চত্থদুনা উ চারা ১০০০ হেন্না থাখি। থৌরাং অসি লমদম অসিগী বাইও দাইভর্সিটিবু ঙাক্তুনা থম্নবা অমদি উমং কন্ননবনি হায়নসু পি আই বি দিফেন্স ৱিংগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

এম দি য়ুদা *গো কর্ণ* উৎখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২১ (ঐচএনএস):

য়াইস্কুল পুলিস লাইনদা লৈবা এম দি য়ুগী ওদিটোরিয়মদা ঙসি এস এন এ এৱার্দি ৱাই রাজেন্দ্রনা ইবা অমদি কেএসঐচ ফজতোননা দিরেক্ট তৌবা বনিয়ন রেপরটোরি থিয়টরগী *গো কর্ণ* উৎখ্রে।

ঙসি উৎখিবা গো কর্ণ প্লেগী থৌরম অদু শঙ্গিট নাটক একাদেমি ন্যু দেল্লিনা স্পোন্সর তৌবনি। ঙসিগী থৌরম অদুদা ক্রিটিক্স ফোরম মণিপুরগী প্রসিদেন্ট ডা. লমাবম গোজেন্দ্র, বনিয়ন রেপরটোরি থিয়টরগী চেয়রমেন মেঘচন্দ্র কোংবম অমদি এস এন এ ন্যু দিল্লিগী গভর্ণিং কাউন্সিল মেম্বর এসঐচ নবচন্দ্র শর্ম্মানা মথংশিংনা চীফ গেষ্ট, প্রসিদেন্ট অমদি গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াদুনা থৌরম অদুগা মরি লৈননা ৱাফম কয়াসু ফোঙদোকখি।

থবক শুফম নোম্ফম লৈজদবা মীওই কয়াদা লেম্না লৌ পীদুনা উহন্নবা থৌরাং পায়খৎপা হৌরে : ওকেন্দ্রো

ইম্ফাল, মার্চ ২১ (ঐচএনএস):

হৈরোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিদা অহানবা ওইনা থবক শুফম-নোম্ফম লৈজদবা মীওই কয়াদা লেম্না লৌ পীদুনা লৌ উহন্নবা থৌরাং পায়খৎপা হৌরে হায়না হৈরোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এক্স মিনিষ্টর মোইরাংথেম ওকেন্দ্রোনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি হৈরোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী মনুং চনবা ইঙৌরোক য়ুথ ক্লবকী নৌনা শাবা শঙলেন অমসুং কম্যুনিটি হোল শঙ্গাবগী থৌরমদা মহাক্না ফোঙদোকখিবনি। লেম্না পীদুনা উহনগদৌরিবা লৌ অসি ইবোতোম্বী মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্ট হৈরোক্না লিংখৎচবা লেন্দ বেঙ্কদা মীয়াম্না মতেং তৌবিরকপদগী ঙম্বনি। হৌজিক লেন্দ বেঙ্ক অসিদা লৌ শঙম ৩০০ হেন্না লৈরে। ভোট ময়াদা শেল খরা পায়রগা মী লৈবগী চৎনবী অসি অতোপ্পা এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিশিংদা মুথৎপা ঙমদ্রবসু হৈরোক এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অসিদদি মসিগুম্বা চৎনবি অসি মুথৎনবা কন্না হোৎনরি।

এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অসিগী অৱা-অনা তারবা শুফম-নোম্ফম লৈত্রবশিংদা লৌ পীদুনা উহন্নবা থৌরাং অসি মীয়াম খঙনা অথুবদা হৌদোল্লগনি। থৌরাং অসি এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সি অসিগী মফম খুদিংমক্তা মথং-মথং পায়খৎনবা শেম শারে। পীগদৌরিবা লৌ অসিসু লৈবাক অসিদা অহানবা ওইগদৌরিবনি অমদি লেন্দ বেঙ্কনা লেম্না লৌহনগদৌরিবা অসিদা ইবোতোম্বী মেমোরিএল চেরিটেবল ট্রষ্টনসু হার, তিলহাৎ হীদাকশিংসু পীন্নবগী পান্দম থল্লি। মতম-মতমগী মহৈ-মরোংশিং থাহন্দুনা শোৎথরবশিংদা তোংশিন দুনা তেঙবাংবগী থবক অসি মায় পাক্না হৌনবা হোৎনরি হায়নসু ফোঙদোকখি।

মহাক্না মখা তারদুনা হায়খি ঙসিগী পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা চহী ৪ মপুং ফারে হায়দুনা চাওনা-চাওনা থৌরম কয়া পাঙথোক্লি অদুবু লমদম অসিদদি অহোংবা অমত্তসু উদে। থবক অমা তৌবদা মীংচৎ থল্লম্বা য়াবা খরদি তৌহন্নিংবনি হায়বা ৱাফমসু ফোঙদোকখি। কম্যুনিটি হোল শঙ্গাদুনা মীয়ামদা খুৎশিন্নবগী থৌরম অদুদা চরাংপাৎ জিলা পরিষদ মেম্বর পিঐচ হেরামনি, ৱাংখেম জিলা পরিষদ মেম্বর কেঐচ শোভা অমদি প্রধানশিং, কাউন্সিলরশিং অমদি সোসল ৱর্কর কয়াসু শরুক য়াখি।

লৈঙাকখক্কী থবক ঙাইবগী মহুৎতা ইশা-ইশানা শিনফম অমা পাঙবা হায়বসি মতমসিগী তঙাইফদবনি : ফজুর রহিম

ইম্ফাল, মার্চ ২১ (ঐচএনএস):

লৈঙাকখক্কী থবক ঙাইবগী মহুৎতা ইশা-ইশানা হিংনবগীদমক শিনফম অমা পাংবা হায়বসি মতমসিদা তঙাইফদবনি হায়না ৱাবগাই এসেম্ব্লী কনষ্টিট্যুএন্সিগী এম এল এ ফজুর রহিমনা ফোঙদোকখ্রে।

‘থবক্না পুন্সিনি’ হায়বা থীমদা সয়ীদ ক্লাসিক মেনেজমেন্ট সেন্টর (এস সী এম সী) ময়াই লোয়শঙ সোরা, মনিং লৈকায় ককচিং দিষ্ট্রিক্ট অমসুং ওল মণিপুর নর্সরি ফার্ম দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এ এম এন এফ দি ও) অনীনা পুন্না খুৎশম্নদুনা পোনবী রেষ্টুরেন্ট, খুনুতা লৈকায়দা ঙসিদগী হৌদোকখিবা ‘লৈ অমসুং চুগী কুম্হৈ’গী থৌরমদা অথোইবা মীথুংগী ৱারোল পীরদুনা এম এল এ ফজুর রহিমনা হায়খি, মণিপুরদা লৈঙাক্কী থবক খক্তা ঙাইবা য়ারোই। পাখং-লৈশাবী কয়া অমদি লৈঙাক্কী থবক তৌবা ঙাইরিঙৈদা ময়ুম-মকৈ পান্দবা ফাওবা য়াওনরিবনি। মরমদি ষ্টেট অসি পীকখ্রবা, মশাগী শেন্থোক নীংথিনা লৈজদবা, ইন্দষ্ট্রিজ নীংথিনা লৈতবনা নহাশিংগী থবক শুফম নোম্ফম নীংথিনা লৈতবা অমসু ওইরি। চাউখৎখ্রবা ষ্টেটশিংদদি অচৌ-অচৌবা ইন্দষ্ট্রিজ ময়াম লৈবনা নহাশিং থবক শুফম মরাং কায়না লৈ। ঐখোয় ইশাগী ইন্দষ্ট্রিজ নীংথিনা লৈতবা, থবক শুফম লৈতবা ঐখোয়গীদমক্তি ইশা-ইশাগী থবক পীজদুনা হিংননবা হোৎনবা হায়বসি তঙাইফদে। ঙসি নহা কয়ানা লৈ মখল কয়া চার শেমদুনা য়োল্লগা মশা-মশাগী শেন্মীৎলোন ফগৎহন্দুনা হিংনবা হোৎনরিবা অসিমক পূক্লিং থৌগৎনিংঙাইনি। লৈঙাক্কী থবকখক ঙাইবা নত্তনা ইশা-ইশানা থবক পীজবা হায়বা অসিমক য়াম্না মথৌ তারে হায়নসু ফোঙদোকখি।

লৈ অমসুং চুগী কুম্হৈ হৌদোকপা থৌরম অদুদা এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর এম দি নুরশাফি, হান্নগী আই টি বি পিগী এসিষ্টেন্ট কম্মান্দেন্ট ওইরম্বনা থৌরম মপু, নন্দবাবু (এম পি এস) এস দি পি ও, ককচিং, পি বেবি ৱার্দ মেম্বর, ককচিং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল, এম পিশক, হান্নগী ককচিং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী ৱার্দ মেম্বর ওইরম্বী অমসুং নিরুপামা লাইশ্রম, মিষ্ট্রেস ইন্দিয়া লেগেসি ফোটোজেনিক অমসুং আইকোনিক ৱিমেন এৱার্দীনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থা অসিগী ২৩ ফাওবা নুমীৎ হুম্নী চত্থগদৌরিবা লৈ অমসুং চুগী কুম্হৈ অসিদা মণিপুরদা লৈরিবা লৈবু পামজবা মীয়াম্না লেংবীরক্তুনা মখল কয়াগী নীংথিরবা লৈ চারাশিং লৈবীয়ু অমসুং লৈ চারা শেমজ রিবশিংবু পূক্লিং থৌগৎপীয়ু হায়না সয়ীদ ক্লাসিক মেনেজমেন্ট সেন্টরগী দিরেক্টর এম দি অদিম সয়ীদনা মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিল্লক্লি।

‘পুন্না থেংনমিন্নসি’

ইম্ফাল, মার্চ ২১ (ঐচএনএস): হৌজিক থেংনরিবা অমসুং থেংনগদৌরিবা ঈশিংগী অৱাবা অসি য়েংলগা মীয়াম্না সেংমাই তুরেল কলহৌসি, ককচিং কেনেলশিং ঙাক শেনসি অমদি ঈরুম তুরেল ফজনা লূ-নান্না থমদুনা ঐখোয় পুন্না ঈশিংগী লাম্বেং অসি থেংনমিন্নসি হায়না জোইন্ট নন-গভর্ণমেন্ট ভলন্টরি ওর্গনাইজেসন (জে এন জি ভি ও) ককচিংগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি রোমেশ নাওরেমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, হৌজিক অসি নোং তাবা মতম নত্তবনা ঈশিংগী অৱাবা মণিপুরগী মফম কয়াদা মায়োক্লরি। লাইবক ফবদগী ককচিংগী ময়াই চবুক্তা চেল্লিবা সেংমাই তুরেল অসিনা লমদম অসিগী অমত্তা ঙাইরবা ঈশিংগী ছোর্স ওইরি। মসিসু নোংম-নোংমগী ঈশিং কংথবা ঐখোয় পুম্নমক্না উরিবনি। অসুক লুরবা তানফম অসিদা সেংমাই তুরেল অসিগী মরিলদা নোংমা কাংদনা ঙা ফাবগী মিংদা মখল খূদিংগী থবক কয়া চত্থরি। ঙা ফানবা পান্দমদা হূ হৈথবা থৌদোক কয়া লৈখ্রে। অদুগা তুরেল অসিদগী ফিদিং তৌরিবা ককচিং লৌয়াই লম্বীগী নাকলদা চেল্লিবা কেনেল অসিদগী ঈশিংগী অচৌবা ছোর্স অসিদসু মখল কয়াগী অমোৎ-অকায় লংথবনা ঈশিং মোৎহল্লে। অমরোমদা ককচিংগী অমত্তা ঙাইরবা ৱাটর বোদি ওইরিবা ঈরুম তুরেল অসিদা লন্নাই মীওইশিংনা লম খোপচিনবা, নামা পানশিনবা তৌবীগনু হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

পোৎথোক মরাং কায়না হেক পুথোকপা ঙমদ্রিবা ফাওবদি পোৎচৈগী মমল তাঙবগী চৈথেং ফংখিগনি

হৌখিবা চহীগী ফৌথোক চাদা ৭০/৮০গী চাংদা থোকই থাজনরি। চহীগী পুথোক্লিবা চাথোক্না ৩৯,৪৮৮ খক্তনি। মপান্দগী পুশিল্লক্লিবা সুপর ফাইন চেংনা মেত্রিক টন ৫,৩৮০নি। কোরোনা লাইচৎনা থা অহুমদি ফ্রিদা মাগী-মাগী এ সীশিংদা মরাং কায়না চেং ফংহনখি। খুল্লক্তা চেং কেজি অমদা লুপা ১৫দা তাইনখি। অঙ্গলৱাদি সেন্টরশিংদা চেং-হৱায়, থাউ-থুম অমদি অঙাংশিংগী চান-থক্লবা নিউট্রিসনগী পেকেট পীখি। চেংগী মমল হেনগৎলকখি। চেংগী মমল হেনগৎলক্লিবা অসিদগী খরদং ওইরবসু কোক্লনবা লমদম অসিগী হাংলবা লৌবুকশিং দবল ক্রোপিং তৌদুনা মনা-মশিং পাকশন্না থাদুনা লৌবুক লমহাং পুমশঙ শঙহন্নিংই। লৈঙাক্নসু পাংবা য়াবা মতেং কয়াদি পাংলি। হেন্নসু মীৎয়েং চঙবগী তঙাইফদবা লৈরি। দ মণিপুর কঞ্জর্ভেসন ওফ পেদি লেন্দ এন্দ ৱেটলেন্দ এক্ট ২০১৪, মণিপুর লেন্দ রেভিন্যু এন্দ লেন্দ রিফোর্মেসন এক্ট চৎনবা হৌখ্রে। লৌবুক্তা চেক্কোন, স্কুল অমদি ইন্দষ্ট্রিনচিংবা শাজিনবা কয়া থিংহৌদ্রবদি তুংদা চেং তাঙবা খক নত্তনা চাবা ফংদবগী চৈথেং ফংগনি। মীপাল তাংগুমসি লৌবুক্তি লৌবুক ওইনা অদুমক লৈহন্দুনা পোৎথোক মরাং কায়না পুথোক্লবা থৌরাং পায়খৎপিয়ু।

❐ জোয়কুমার তখেল্লম্বম, খুরাই অহোঙ্গৈ

হ্যুকে রোদ ৪ লেন্দদা শেমহৌরবদি তুংদা লমদম অসিগী ওইনা য়াম্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি

কোঙ্গ্রেস লৈঙাক্কী মতমদা লম্বী ময়াগী লনাই মীওইশিংদগী কম্পেনসেসন পীদুনা লম লৌশিল্লগা ষ্টেট হায়ৱে, নেসনল হায়ৱেগী লম্বী পাকথোক চাওথোকখিবা চহী তরামুক্তা ঙাইরি। অদুবু ঙসিদি লম্বীশিং অসি চীনবনা খোং থাফম লৈত্রে, মীয়াম য়াম্না ৱানা চৎনরে। ট্রাফিক জাম তোয়না থোক্লে। থৌওং অসি তশেংনা হায়রবদা মীৎয়েং শানবা ৱাৎপদগী থোকপনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অসিনা হৌজিক শেল্লিবা ইম্ফাল কাংচুপ রোদ অসিসু চহী কুন্থ্রা-নিম্ফু ফাওবা চৎনবা য়াগদবা মওংদা শেমহৌরবদি তুংদা য়াম্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি। লোয়ননা লৈঙাক অদুবুসু মীয়াম্না থাগৎনগনি। অমরোমদা মীগী মীশিংসু নোংম-নোংমগী হেনগৎলকপনা ইম্ফাল সিটিগী ওইনসু থৌরাং কয়াসু তপ্না-তপ্না পায়খৎপা ওইনা সিটি মনুংদা লৈরিবা স্কুল-কোলেজ, ওফিসশিং অমদি রাজভবননচিংবশিং অসি মফম চাবা মফমশিংদা হোংদোকহৌনবা মফম চাবা য়েংদুনা থমহৌবগী থৌরাং পায়খৎপা মথৌ তারে। লোয়ন-লোয়ননা তুংগী মীরোলগী খনবিরগা অনীশুবা ইম্ফাল সিটি অমসু কদোমদা কদাইদা শেমগৎপা শাগৎপা য়াগনি হায়বগী ৱাখলসু ঙসিদগী হৌনা খনবিবা হৌবা য়ারে।

❐ এল ইবোমচা, তাউথোং

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২২।০৩।২০২১ ইং, নিংথৌকাবা; অয়ুক পুং ৯.০১ ফাওবা লমতাগী ৮ নি পাল্লি, মতুং ৯নি পানগনি।

মেষ: হন্থবা লোইনবা অমদি নাপলনা মাংজবা লৈগনি। অশাওবনসু নচাক নরল মাংহনজগনি। মরুপ মপাংগী মতেং লৌবদি য়াগনি অমদি শেন্দোং লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাংবা।

বৃষ: পোরম শীরনবা হৈবা অমদি ঙাং শকপা হৈবনা কান্নবা থোইনা ফংগদবা নুমিৎনি। ফমথোল খাওখৎপগী নুংঙাইবা লৈ। য়েৎনবা শাওনবা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: নুংঙাইবা হরাওবা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। ললোন ইতিক্তসু চাওনা কান্নগনি।অদুবু য়েৎনবা, লাংতক্লবা অমদি কিবদি ফাওগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীনা হাইবা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: পাউ নুংঙাইবা তাগনি, খল্লুদবা কান্নবা য়াম্না ফংজগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেং য়ানা ফংজগনি। অনম তান্নবদদি নোল্লুক্না চৎপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: মীচং হেনগৎপা, ৱাখল থোকপা, কিদবনা থৌ পাংবা অমদি শেল থুমগী লমদা চাওনা কান্নবা লৈগনি। খন্থদনদি চোপ্পা য়াবা থবক পাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/অশংবা।

কন্যা: অনিংবা থবক পাংবা ঙমগনি অমদি কান্নগনি। লৌশিংসু চাওবা অমদি থৌরম শিন্দোকপা হৈবা নুমিৎনি। অফা অপুন্নবদি লৈগনি-থিজিনবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা: হকচাং নুংঙাইজে, মীচং হেনগৎপা, মীয়ামগা লোইনবা থবক্তা মাই পাকচবা অমদি হরাওবা ফংজবা নুমিৎনি। মহু চাওবনদি তাথি-চিন য়াওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক: য়েক্লববু লাকশিনবা ঙম্বা, মীয়ামা মরি ফগৎপা অমদি চাদিং হন্থবা লৈ। অদুবু নোল্লক্না চত্রবদি মরুপকা নুংঙাইনরোই, অঙম্বনা চাল্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: ঙসিসু খ্বাইদগী হেন্না নিংবা থুংগনি অমদি মীংচৎ ফংজগনি অমদি অফবা থবক পাংগনি। থাজদনা নক্লবনদি য়েৎপা অমদি অফা অপুন্নবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: হরাওবা নিংবা থুংবা, মীচং হেনগৎপা অমদি ইমুং মনুং ৱাতান্নবনা মাই পাক্কদবা নুমিৎনি। হুরানবদৈ চেকশিনবা অমদি খাংবা কনবদি ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা: হোয়া ফবা মতাং চাদে অমদি মীতোপ থাজবা য়াদে। হে তোংগনু অমদি নোল্লুকপনা মী শুমগনি। মরুপকমিতেং ফংগনি অমদি অঙম্বনা চাল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুনা তৌবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: কোক শাবা লৈতনবা হন্থবা লোইনগনু অমদি অনম তানগনু। ৱানোম থৌনোম ঙসিসু কান্নগনি অমদি নরল চাওখৎকনি। খুৎ চাওবদি মাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।