থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নুপীনা লিংবা খুন্নাইগী পামদবা খোঙথাং অমা

ঙরাং অয়ুক 'মোর্নিং ৱাক' চৎলুরগা হল্লকপদা লৈকায়গী ঈয়াম্বা অমা থেংনৈ। স্কুটর তোংলগা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল্লোমদগী লাকপনি। মহাক্না হায়রম্বনি ...'যূম পানখ্রবী নিঙোলশিং মপামদা নোংমতা ওইরসু হল্লকতুনা অহীং অমা লেল্লদ্রবদি অৱা-অনা নংগনি হায়ৱা কৈনো হায়নবদুদা ঈচা নিঙোল অহুম্মক পুল্লপ লাক্তুনা ঙরাং অহীং লেল্লরবনি ...ঈচানুপী অহলদু থিন্দোক্লুবনি পার্কিংদা ...'তশেংববুদি মহাক, পাউ অদু তমগে নীংনা খামখিবা নত্তে। ঐখোয়গী লোকেল এম এল এ'দুগা মাগা য়ানরক্তবগী ৱারীদু তমগে নীংনা খামজবনি। ঐনা নমহং হংজিনবদুদা লীদা য়াদ' লীরম্বনি।

ঙরাংসু মরূপ অমনা তল্লমখি - মচানুপী অমত্তা পোকপীদু লাক্তুনা লেল্লবা, মতমগা চুনদ্রবা, অন্দরষ্টেনি দং ৱাৎলবী, লাইরিক হৈতবী মনেম'বোক্কী ৱারী লীরখিবগী ৱারী।

করম্বা লাইফমদগী, করম্বা মাইবীনা ফাওখিবা লাইফাওনা শনে দারকখিবা তোকঙানো? মদুমদি ঐ খঙদে চপ চানা। তোকঙা অসি ফনা ফজনা মশা পাল্লে। ঈচা নিঙোল য়াওদবনরা, ঐগী ঈমুংদদি পাইশিল্লক্তে। অদুবু, ঐগী ঈচাগী মমাসিসু শাগে অমগী নিঙোলনি। খঙদে, তোকঙাদু ফানবা নোংমা, মাসু চৎকে হায়রক্দ্রা? ইন্দিয়াগী সহর কয়াদা, ফোরেন কন্ত্রি কয়াদা ওঙদুনা খুন্দা-লৈতাখ্রবী মীতৈ নিঙোল কয়াদুদি 'লাইপাউ অসিনা কোনশিন্দে' হায়রকপজাৎলা? মাইবীদু কৌরগা, নৎত্রগা, মাগী মনাক্তা চৎলগা অমুক্তা নীংথিনা হংহৌসি। য়ু এস এ নৎত্রগা কানাডাদগী মপাম তান্না অহীং অমখক লেকপা লাকপগী বজেট, মাগী ফেমিলি ইকনমী'দা ফনা নীংথিনা শোক্তদৌরিবনি। অদুবু, লাই মানা 'মাগী ৱা থওইদবা নিঙোলমখৈ শোয়দনা চৈরাক পীগনি, লুখ্রা'শিংদা চলহনগনি' হায়রকখিবা ওইরগদি, করি করি কৎলগা, করিনা উশিন তৌরগা, মানা পেনবীগদগে হংহৌনিদনা। কেলিফোর্নিয়াদা চহী তরা-তরামঙা লৈরক্লবী, মরূপ অমগী মচানুপীদি হায়রকই হায় ...'পাপা, অদুগুম্বা চৈরাক পীনি হায়রবদি মীতৈ নিঙোল হায়বা মিংথোল অসি লৌথোকচরগে, মানা পীদৌ চৈরাক্তু পীরো হায়বীয়ু - চর্চতা ৱাকৎলুরগে, করম্বা লাইনা কনবগে য়েংনজরসনু...।' ফাগী ওইরবসু মাগীদু ৱাখল খন্থনীংঙাইনি। নোংবান্না মাইবী চঙবগী ৱারী, প্রনামসিং শেল্লুংবনা মাইবীদা শেল পীজরগা মাগী ওইবা ফংদ্রবী থম্বালনুগী পুন্সি লোইশিন্নবা শিনখিবগী ৱারীনচিংবা কয়াসিনা ঐখোয়গী ৱাখলবু খজিক্তং ওইরবসু শিংগৎহল্লকপগী মওং উদরি। কুম্মাথোইশুবা চহীচা য়ৌরবসিদসু মাইবী লাইমাঙ ফম্বদা মাইবীনা ফাওখিবা লাইফাওদু ৱাখলদগী তান্থোকপা ঙমদরি। ওন্থোকপা মীতৈ খুন্নাইনি। লমসিবু কোনবা লাইগী লাইফাওদা চীংমী-পাঙল-ময়াং-ফোরেনর অমত্তা কোনশিন্দ্রিবা করিগীনো? ...ঐ-ঐগী পূক্লিংদুনা শাগৎচবা ৱাখলনি, কনানা কনানো লাইদি মীচং মীখায় নাইদবনি... হায়না খনবা ঙমদবসিনি অৱাবদি। অল্লাহবু থাজবা কাঙবুনা অতোপ্পা লাই থাজবা মীওই পূম্নমক নোরোক্তা তানি খল্লিবদুনি, ঈশানা পাপ কয়া লঙশিল্লবসু কথোকপা - থাগী (রামজান) লোইশিল্লকপদা ঈদ-উল-ফিটর নুমিৎতা পর-ৱব-দিগার মহাক্না পাপ পূম্বা কোকপীগনি থাজরিবদুনি। থাজবদু ঈশ্বরনি।

নিঙোলশিংগী থাজবদা তোংদুনা কনাগুম্বা খরনা শান্নরিবা লীলা অসি, ঐনা করিসু তৌবা ঙমদ্রবসু, পূক্লিংদদি খোয়রাংই । মেল-চোভিনিজম হায়নবা, নুপানা নুপীবু নমথদুনা লিংবা খুন্নাইদুগী তায়ওন্নবা মশক অমা উবা ঐখোয়গী মীতৈ খুন্নাইনি। নুপীবু নমথবা নত্তবা, মখোয়বু লিংনা পালহনবা - মীতৈ খুন্নাই নত্তবা, লৈরোই অমা তাইবঙদা। ঈমা কৈথেল, অহানবা অমদি অনীশুবা নুপী লান - ইতিহাসতা লাচনখ্রবা থৌদোক অমদি শক্তমশিংনা শক্তাকই - 'মীতৈ নুপী', মালেমগী নুপী পূমতোপ তোপ্পা নুপী মখল অমনি।

যূম্লৈ-কৈরৈ তোঙানবা, চৎন-লীক্লম মান্নদবা, থৌগল্লোনসু খেন্নবা অসিনা মালেমগী মফম অমত্তা যূম্বানলোন/চৎনলোন অমা শেমগৎলকই মীতৈ-যূমথোঙ খূদিংদা। চৎন-লোনচৎ অসি শেম্বা অমদি ঙাকপদা নুপীগী অচৌবা থৌদাং অমা লৈ। যূম অমদা নুপীগী তোঙান-তোঙানবা শক্লোননি - নিঙোল, মৌ, মমা, মনেম, মতৈমা, মনে অসিনচিংবা। যূম অমদা শক্লোনশিং অসিগী থৌগায় অমত্তা মান্নদে। মদু খঙনা চৎপা নুপীদুগী ইমুংদু শোয়দনসু ওইরকই - মরা চেৎপা যূম্বান।

অদুবু কুনশুবা চহীচাগী অনীশুবা তাঙ্কক, মোদর্ন এদ্যুকেসনগী মঙাল মীতৈ নুপীদা তাবা হৌরকঙৈদগী, হান্নগী লৈজবা নুপীগী ভেল্যু - সিষ্টেমদা তপ্না-তপ্না অহোংবা লাকখি, ফেমিনিজম হায়না খঙনবা, নোংচুপলোমগী খুন্নাইদগী ময়োন চোংলকপা অকনবা ঈহৌদুগী শহুম লাংবা হৌরকখি। নুপানা লিংবা খুন্নাইলোনগী মায়োক্তা হৌবা ঈহৌদু, নুপীনা লিংবা মীতৈ-খুন্নাই অসিদা ওন্ন-তৈনা থোক্ল বগুম তৌরকখি। মাঙলমচৎতগী মথঙ-মথঙ থঙথরকপা নুপীশিংগী ফেমিলি-ওর্গনাইজেস্নেল সেট-অপ'তা চাউনা অকায়বা থোক্লকখি। ফেমিনিজম ঈহৌনা নহা ওইরিবা নুপীশিংগী কোক্তা য়ৈশিল্লকপা শাফুদুনা, মতৈ-মনাও অমদি ঈমুং-মনুংগী মীওইশিংগী মরক্তা হান্নদগী লৈরকপা 'ফেমিলি কেমিষ্ট্রি' অদুগী চোই-চাং (বেলেন্সিং) দা অকনবা শাফু ওইদুনা ষ্ট্রকচর অদু কায়রকই।

যূম-পাল্লবা মতূংদা, নুপাদুগা অতৈ ফেমিলি মেম্বরশিংগগী মরী কোমথোরকই, মমা-মচাগী মরীসু হান্নগীদু ওইরক্তে। ঈমুংদুদা নৌনা থুংলরিবা মৌ'দুনা, মপামদা লৈহৌবী মমাদু, অনৌবা পলেম ওইরবী মনেম'দুদা উবা ঙমদে। মমা অমা ওইরম্বদগী মনেমগী শক্তম লৌরকপদা, মনেম'দুনসু মমৌ অদুবু 'মচানুপী' অমগুম উবা ঙমদে। লুরিবসি সিদনি। মমৌদুবু, অনৌবা ঈমুংদুগী চৎন-লোনচৎ হৈনহন্নবা ৱাতেম্বগী মহুৎতা, অশোয়বদা চৈনবগী য়াকা থিবগুম্না উহল্লি। অতোপ্পা যুম্লাক-শাগৈদা তিনখ্রবী মচা নিঙোলদুগী ৱাখলনা মমৌগী ৱাখলদগী হেন্না লুম্না লৌবা - মমৌ ফংলবী মীতৈ নুপীগী অচৌবা অশোনবা অমনি। মীতৈ নুপীনা 'মমা'দগী 'মনেম' ওনবা হৈবদা লৈ - মীতৈ খূন্নাইগী য়াইফবা যূম্বান। মচা নিঙোল পূম্ববু মপামদা নোংমা তঙাইফদনা লেকহনবা -নুপীনা লিংবা খূন্নায়গী নেগেটিব ওইবা অচৌবা 'সোসল মুব' অমনি।

লৌশিং পুক্কৈ

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক ঈশিং থকপা

মীওই অয়াম্বা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া লৌখৎনরম্লগনি। অদুবু য়াম্না অরায়বা মওংদা ঈশিং মরায় কায়না থক্লগা অহেনবা ফেট লৌথোক্তুনা অরূম্বা হন্থহনবা য়াই হায়বা ৱাফম অসিদি খঙনরমদবা য়াই।

হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকই অমসুং পূক্কী অনোয়বা শরুক মাঙহনখিবা ঙম্মী হায়রি।

রিছার্চরশিংনা হায়খি, ঈশিংদা কার্বোহাইদ্রেট, ফেট নৎত্রগা প্রোটিন য়াওদে। মরম অদুনা হেঞ্জিন্না থক্লবসু হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দে। মদুগীসু মথক্তা ঈশিং মরাং কায়না থকপা মতমদা হেঞ্জিন্না চাশিনগদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মিচিগানগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর টেমি চাংনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্তুনা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎহন্দবনা কান্নবা কয়ামরূম পী। অনোয়বা অমসুং বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবা মীওই অয়াম্বা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাংলি হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। অমরোমদা, ঈশিং মরাং কায়না থক্তবা মীওইশিং কা হেন্না নোয়খৎলকপা য়াই হায়বসু ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি।

মরম অদুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনগে হায়রবদি ঈশিং মরাং কায়না থকপগা লোয়ননা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১৮ অমদি ৬৪ গী মরক্তা লৈবা মীওই ৯,৫২৮ গী চাকচা-যূথক অমসুং পুন্সি মহিং কুপ্না য়েংশিল্লবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি 'এনালস ওফ ফেমিলি মেদিসিন' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখি।

মীওইবগী হকচাং অসি মথক্তা হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা ঈশিং য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমদে। মরম অদুনা ঈশিংগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙল্লক্তবদগী হকচাং নুংঙাইরক্তে। কনাগুম্বনা কালেন থাগী শারবা মতমদা নুমীৎ চুপ্পা ঈশিং শুংথক থক্তনা লৈবা মতমদা ৱাফম অসি অচুম-অরান শোয়দনা খঙবা ঙমগনি।

হাইদ্রেসন এক্সপার্ট কেট গিগাননা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা ঈশিং খৌরাংবগী হকচাং চোকথরকপা মতমদা চাক লাম্বা ওইরবোই নীংদুনা হেক হেক চাশিল্লি। মদুনা মরম ওইরদুনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই। হকচাং মনুংদা মহীগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা দিহাইদ্রেসন তৌবদগী খৌরাংবা ফাওরকই। য়াম্না তোয়না দিহাইদ্রেসন তৌরবদি মরুওইবা কয়াৎ অয়াম্বা শোকচিল্লকপা মরম্না মেটাবো-লিজমদা অশোয়বা থোরকপদগী হকচাং নোয়খৎলকই।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন অমসুং খঙ-হৈরবা ন্যুট্রিসনিষ্টশিংনা হায়খি, অঙৈং-অশা হোংলকপগী মতুংইন্না শাবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবমখৈ হকচাং মনুংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুক অয়াম্বা হুমাং অমসুং মনিল ওইনা মাঙখি। মতমদুদা মাঙখিবা ঈশিংগী শরুক অদু মেনখৎনবগীদমক ঈশিং থকচিনবা মথৌ তাই। ইচম চম্বা মীওইশিংগা য়েংনবদা শান্নরোয়শিংনা হুমাং থোকপগী চাং ৱাংই। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, শান্নরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মীওইশিংনা মশাগী পার্ফোমেন্স হেন্না ফজনা উৎথোকপা ঙম্বগী খুদম ফংলে। নিংশাশ্বর হোনবদা মনিল ওইনা য়াওখিবা অমসুং হুমাং ওইনা থোকখিবা ঈশিংগী শরুক পুম্নমক মেনখৎনবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মথৌ তাই।

ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংদা য়াওবা ফেট অমসুং সোল্যুবল ফাইবর তুমহনবদা মতেং পাংই। কিদনি অমসুং লিভরনা হকচাং মনুংদগী অমোৎপশিং শেংদোকপসু মতেং পাংশিল্লি। লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা ঈশিংনা ফাইবরগা পুল্লগা অমোৎপা শেংদোক্তুনা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থক্তব্র বদি কোলোননা অমাঙবদা য়াওবা ঈশিং পুম্নমক চুপশিনখিবা মরম্না খোঙ হাম্বা য়াহন্দে অমসুং কোন্সটিপেসনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

ঈশিং য়াম্না থকপনা কেন্সর মখল খরা পাঙথোকপা ঙম্মী। অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, ঈশিং য়াম্না থক্লিবমখৈ ব্লাদর কেন্সরগী রিস্ক হন্থরকই। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি তোয়না মপান থোকপা মরম্না ব্লাদরদা কেন্সর ওইহল্লক্দবা কার্সিনো-জেনশিং তুংদুনা লৈবা ঙমদে। মদুগীসু মথক্তা কোলোন কেন্সর অমদি ব্রেষ্ট কেন্সরগী রিস্ক হন্থহল্লি।

ঈশিং মরাং কায়না থকপনা পূক্লিং-ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। চাং হাইরপ মান্নবা মহৈরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মহৈরোয়শিংনা ইগজামদা মার্ক হেন্না ফংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি।

ঈশিং থকপগী কান্নবদি লোইবা নাইদে। কনাগুম্বা মীওই অমা মতম শাংনা ঈশিং থক্তবা তারবদি কোক চীক্লকপা য়াই। কালেনথাগী শারবা মতমদা কনাগুম্বা মীওই অমা কোক চীক্লকপা তারবদি ঈশিং গ্লাস অনী থকচিনবা মতমদা মিনিট ৩০ রোম লৈরগা কোক চীকপা ফরকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি। মরম অদুনা কালেনথাদা মীপুম খুদিংমক পুং ১/২ কান্নরগা ঈশিং গ্লাস ২/৩ থকপা মথৌ তাই হায়রি।

কিদনিনা হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকপগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা কিদনিবু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহ-ন্নবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি।

কালেনথাদা থবক অমত্তা তৌদ্রবসু হকচাং চোকথরকপগা লোয়ননা ইতন-তন্থরকপা তারবদি দিহাইদ্রেসন তৌবগী খুদমনি। মতমদুদা ঈশিং গ্লাস ২/৩ থকচিনবা মতমদা হান্নগী মতৌগুম হকচাং তেকখৎলক্কনি।

অমোৎপা ফিরোল, শুবা, কোল-লীক ফেঙবা, ঈরুজবা, ইমুং ৱাই তৈবদা ঈশিং শীজিন্নবগুম হকচাং মনুংগী ফৎতবা অমোৎ-অকায় শেংদোকপদসু ঈশিং চঙই।

নুমীৎ খুদিংগী লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা খৌনাও তেংবা মীওইশিং অপ্পর রেস্পিরেটরি ট্রেক্টতা ইনফেক্সন তৌবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লদে অমসুং লোক থুংগন্দে। ষ্টদি অমগী মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মীওইশিং হার্টকী লায়না নারকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লদে। ঈশিং থকপখক নত্তনা ঈশিংদা ঈরোইবা, যুম মনাক্তা অচৌবা পুখ্রি নৎত্রগা পাৎ-তুরেল লৈবা ফাওবা হকচাংদা কান্নবা পী হায়বা অখঙ-অহৈশিংনা থিজিনবদগী খঙলে। নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং অশাবনা খোঙ হাম্বগা লোয়ননা নিংজোলদা হীগা য়ৈবা মতমদা ঈগী ঈচেল ফগৎলকপা মরম্না হার্ট ফহল্লি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি। য়ুরোপিয়ন ফুদ সেফ্টি ওথোরিটিগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা নুপীনা ঈশিং লিটর ১.৬ অমসুং নুপানা লিটর ২ থকপা মথৌ তাই হায়রি।

লোকতন্ত্র সেনানি সঙ্ঘগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২২ (ঐচ এন এস) : মণিপুর চেপ্তর লোকতন্ত্র সেনানি সঙ্ঘনা শীন্দুনা ঙসি সঙ্ঘ অসিগী থৌরম অমা পাঙথোক্তুনা থবক থৌদাং কয়া পুরম্বা লাইওইখ্রবশিংগী শক্তমদা লৈ-শু কৎতুনা ইকায়খুম্নখ্রে।

মণিপুর চেপ্তর লোকতন্ত্র সেনানি সঙ্ঘনা শীন্দুনা ঙসি খুন্থোকহনবী শঙলেন, থাংমৈবন্দদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুগী হৌরকপদা তিনখিবা মীয়াম্না সঙ্ঘ অসিগী থৌদাং কয়া লৌরম্বা লৈখিদ্রবশিংগী শক্তমদা লৈ-শু কৎখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা ৱা ঙাংলদুনা লোকতন্ত্র সেনানি সঙ্ঘগী ইষ্ট ইন্দিয়াগী কনভিনর গোভর্ধন প্রসাদ আটলনা ফোঙদোকখিবদা, কুমজা ১৯৭৫ অদুৱাইদা ইন্দিয়াদা ইমর্জেন্সি থমখিবা মতমদা অৱাবা কয়া মায়োক্ল খি। মতম অদুদা ঈরাং হৌখিবা মীওই কয়া ফাবা পুনবা তৌখি। অসিগুম্বা ৱারী কয়া অসি হৌরক্লিবা অঙাংশিংদা খঙহনবা তঙায়ফদে হায়নসু ফোঙদোকখি। থৌরম অদুদা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী ভাইস চাঞ্চেল্লর প্রো. অধ্যা প্রসাদ পান্দে, লোকতন্ত্র সেনানি সঙ্ঘ মণিপুরগী প্রসিদেন্ট এন ইবোতোম্বীসু দেইজদা ফমখি।

নফসাগী চেঙ থা খরগী বেকলোগ লৈখি, লান্না লৌথোকখিবদি লৈতে : কে সরত

ইম্ফাল, জুন ২২ (ঐচ এন এস) : নেসনল ফূদ সিক্যুরিটি এক্ট (নফসা) গী মখাদা কোম্থৌজম এ সীগী থা খরগী চেঙ বেকলোগ লৈখি, লান্না লৌথোকখিবদি লৈতে হায়না হান্নগী এম এল এ কে সরতনা ঙসি পাউমীশিংগা উন্নবদা ফোঙদোকখ্রে।

কোম্থৌজমদা লৈবা এক্স এম এল এ কে সরতকী য়ুমদা ঙসি পাউমীশিংগা উন্নবদা মহাক্না হায়খি, নফসাগী মখাদা কোম্থৌজম এ সীগী ওইনা থা খরদি চেঙ বেকলোগ লৈখিবগী মরমদি হৌখিবা চহীদা ব্লোকেদ শাংনা লৈখিবা, দিমোনিটাইজেসন তৌখিবদগী শেলগী অৱাবা থেংনখিবা অমদি মীখলসু লৈখিবা কয়া অসিননি। মরী লৈনবা এজেন্টশিং অমদি ত্রান্সপোর্ট কন্ত্রেক্তরশিংনা চেঙ লৌনবগীদমক শেল থিগদবা অদু দিমোনিটাইজেসন্না মরম ওইদুনা শেল থিবা ঙমদবা থা খরা য়াওখি। শেল কায়থোক কায়শিনদা অকক্লবা চাং থমখিবা অদুনা মরম ওইরগা শেল থিবীনবা লৈতবদগী চেঙ লৌথোকপা য়াদবা মতম খরসু য়াওখি।

কোম্থৌজম এ সীগী ওইনা থা খরগী চেঙ বেকলোগ লৈ হায়বদি য়াই অদুবু চেঙ লান্না লৌথোকখিবদি লৈতে। চেঙ লৌথোকখি হায়রবদি মসিগী চপ চাবা দোক্যুমেন্ট পুথোকপা তাই। চেঙগী মতাংদা ঙরাং লান্না ফোঙদোকখিবশিং অসি শেংদোরক্ত্রবদি লোগী মতেঙ ফাওবা লৌগনি।

নফসাগী চেঙ চাং নায়না ফঙহন্নবগীদমক ষ্ট্রীমলাইন তৌনবা হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা মীৎয়েং চঙবীয়ু। নুমিৎ ১০০ নিগী প্রোগ্রামদা ফূদ সিক্যুরিটিসু মপুং ফানা ষ্ট্রীমলাইন তৌনবা ৱাফম য়াওহনবীয়ু। সী এ এফ এন্দ পি দিগী ওফিসল অমদি দি এস ওশিংনসু নীংথিনা থবক পায়খৎতুনা মীয়ামগী ফংফম থোকপা চেঙ মতম চানা ফঙহন্নবা হোৎনফম থোকই।

নেসনল ফূদ সিক্যুরিটিগী মখাদা ফংফম থোকপা চেঙশিং বিনিফিসরিশিংদা নীংথিনা ফঙহন্নবা চৎন-কাঙলোন কয়া লৈরিবনি। অসিগুম্বা চৎন-কাঙলোনশিং অসি নীংথিনা য়েংশিন্দুনা ফূদ সিক্যুরিটিগী কান্নবা অসি ফংফম থোকপা বিনিফিসরিশিংদা চপ চানা ফঙহন্নবা হোৎনবা মথৌ তাই। কার্দ ভেরিফিকেসন্নচিংবসু নীংথিনা তৌদুনা মরম চাবা মীওইশিং কার্দ ফঙহন্নবা হোৎনবা মথৌ তাই।

ফূদ সিক্যুরিটি এক্টকী মখাদা বিনিফিসরি ওইবা য়াবা মীওইশিংগী মতাংদা চৎন-কাঙলোন কয়া অমসু লৈরিবনি। ষ্টেট অসিদসু চৎন-কাঙলোনশিং অসি নীংথিনা য়েংশিন্দুনা বিনিফিসরি ওইবা য়াবা খুদিংমক স্কীম অসিগী খুদোংচাবা ফঙহনসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

কে সরতনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, কোম্থৌজম এ সীগী ওইনা কার্দ দবলিং চৎপা কয়া অমসু লৈরি। দবলিং চৎপা য়াওরিবা কয়া অসিগী মতাংদসু নীংথিনা য়েংশিনফম থোকই। নীংথিনা ষ্ট্রীমলাইন তৌদুনা ফূদ সিক্যুরিটিগী চপ চাবা ৱাহন্থোক অদু লৈহনবা অমদি বিনিফিসরিশিংদা মতম চানা ফংফম থোকপা চাং শুনা ফঙহনবা মথৌ তাই হায়নসু ফোঙদোকখি।

চূড়াচান্দপুরদা ফিল্ড দে ওন চিল্লিগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২২: কৃষি ভিগ্যান কেন্দ্র (কে ভি কে) চুড়াচান্দপুর, আই সী এ আর রিছর্স কমপ্লেক্স ফোর এন ঈ ঐচ রিজনরা শীন্দুনা ঙসি চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকী সেনজাং ভিলেজদা ফিল্ড দে ওন চিল্লিগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

কৃষি ভিগ্যান কেন্দ্র চুড়াচান্দপুরগী এস এম এস হোর্টিকলচর আর কে রোসন্না থাদোকপা চেরোল অমনা হায়, ঙসি সেনজাং ভিলেজদা পাঙথোকখিবা ফিল্ড দে ওন চিল্লিগী থৌরম অদুদা সেনজাং ভিলেজগী চীফ এস দোঙ্গেল, কে ভি কে চুড়াচান্দপুরগী এস এম এস হোর্টিকলচর আর কে রোসন অমদি ফার্ম মেনেজর এল বাসিলনা শরুক য়াখি।

প্রোগ্রাম অসি পাঙথোকপগী মরুওইবা পান্দমদি মৈতৈ মোরোক নৎত্রগা লোকেল চিল্লি হায়না খঙনরিবা মোরোক মখলশিং অসি থাবগী চাং হেনগৎহন্নবা অমদি পোৎথোক হেনগৎনবা হায়বসিনি।

থৌরম অদুদা লৌমী ২০ হেনবনা শরুক য়াখি। সেনজাং অমদি খুল অসিগী অকোয়বদা লৈবা মফম কয়াদগী লৌমী কয়ানা থৌরম অদুদা শরুক য়াখি। ডা. আর কে রোসন অমদি এল বাসিলনা সাইন্টিফিক কল্টিভেসন ওফ চিল্লি অমদি নুত্রিয়েন্ট এন্দ সোইল মেনেজমেন্ট ওফ চিল্লি হায়বা হীরমশিংদা ৱা ঙাংখি।

লৌমীশিংগা এক্সপর্টশিংগা উন্নদুনা খন্ন নৈনবগী প্রোগ্রাম অমসু পাঙথোকখি। প্রোগ্রাম অদুদা লৌমীশিংনা এক্সপর্টশিংগা ৱারী শান্নদুনা লৌউ-শিংউগী মতাংদা ৱারী শান্নখি। লৌউ-শিংউগী থবক পায়খৎলকপা মতমদা থেংনবা খুদোংচাদবা কয়াগী মতাংদা লৌমীশিংনা হঙলকখিবা ৱাহং কয়া এক্সপর্টশিংনা পাউখুম পীখি।

কৃষি ভিগ্যান কেন্দ্র চুড়াচান্দপুর, আই সী এ আর রিছর্স কমপ্লেক্স ফোর এন ঈ ঐচ রিজনরা শীন্দুনা ঙসি সেনজাং ভিলেজদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা লৌমীশিংদা লৌউ-শিংউগী পোৎলম কয়াসু য়েন্থোকখি। এক্সপর্টশিংনা দেমোন্স-ত্রেসন কয়াসু উৎখি। মতৌ করম্না মোরোক্কী পোৎথোক হেনগৎহন্নবগীদমক মোরোক থাবগী থবক পায়খৎকদগে হায়বগী মতাংদা এক্সপর্টশিংনা লৌমীশিংদা কুপ্না খঙহনখি।

ওল্ড এজ পেন্সন, অঙ্গনৱাদি সেন্তরশিংগী মতাংদা ষ্ট্রীমলাইন তৌনবা হোৎনগনি: নেমচা

ইম্ফাল, জুন ২২ (ঐচ এন এস) : ওল্ড এজ পেন্সন অমদি অঙ্গানৱাদি সেন্তরশিংগী মতাংদা ষ্ট্রীমলাইন তৌনবা হোৎনগনি হায়না সোসল ৱেলফেয়র মিনিষ্টর নেমচা কিপজেন্না ফোঙদোকখ্রে।

বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ওফিসতা চয়োল অমগী মনুংদা মিনিষ্টরশিংগা বি জে পিগী ৱার্করশিংগা উন্নবগী মতম লাউথোকখিবগা ঈরোয়ননা ঙসি সোসল ৱেলফেয়র মিনিষ্টরগা বি জে পিগী ৱার্করশিংগা উন্নদুনা ৱারী শান্নখি। বি জে পিগী ৱার্করশিংগা ৱারী শান্নবগী প্রোগ্রাম অদু লোয়রবা তুংদা পাউমীশিংগা উন্নবদা সোসল ৱেলফেয়র মিনিষ্টর নেমচা কিপজেন্না হায়খি, ঙসি বি জে পিগী ৱার্করশিংগা উন্নদুনা ৱারী শান্নখিবা অসিদা মপুং ওইনা অয়াম্বনা অঙ্গনৱাদি ৱার্কর অমদি ওল্ড এজ পেন্সনগী মতাংদা ৱাকৎ কয়া পুখৎনরকখি। ওল্ড এজ পেন্সনগী শেনফমশিং অসি ফঙফম থোকপা মীওই খুদিংমক নীংথিনা ফঙহন্নবা মীৎয়েং চঙগনি। অঙ্গনৱাদি সেন্তরশিংগী ওইনসু নীংথিনা য়েংশিন্দুনা মরম চাবশিং থবক ফজনা তৌহন্নবা হোৎনগনি। হীরম অসিগী মতাংদা দিপার্টমেন্টগী মায়কৈদগী চপ চানা য়েংশিন্নবা মরী লৈনবা দি এস ওশিংদা খঙহনখ্রে।

ওল্ড এজ পেন্সন ফঙলম্বদগী লৈখিদবা মীওই য়াওরকপা মতমদা লিষ্টতগী লৌথোক্লবা অমদি অহল ওইরবা পেন্সন ফঙবা য়ারবা চহী য়ৌরক্লবা মীওইশিংবু হাপ্নবগী থবক কয়া লৌখৎকনি। দি এস ওশিংনা কুপ্না য়েংশিন্নবা খঙহনখিবা অসিদা নীংথিনা য়েংশিল্লমদ্রবদি এক্সন লৌখৎকনি। সোসল ৱেলফেয়র দিপার্টমেন্টগী মরী লৈনবা ওফিসরশিংনা ওল্ড এজ পেন্সন অমদি অঙ্গনৱাদিগী মতাং অসি নীংথিনা থবক পায়খৎনবা য়েংশিনগদবনি। বেঙ্কতা চৎপা ঙমদবা অহল ওইরবা মীওইশিংগী পেন্সন ময়ুম ময়ুমদা থিন্নবগী মতাংদসু থবক পাঙথোক্লবা হোৎনরি। পেন্সনরশিংগী বেঙ্ক একাউন্তশিং হাংদোক্তুনা মশা মশাগী একাউন্তদা মতম চানা পেন্সনগী শেনফম হাপ্লবা থবকশিংসু পায়খৎনবা হোৎনরি।

অহল ওইরবশিংগী পেন্সনগী শেনফম অসি মতম চানা ফঙহন্নবগীদমক লৈঙাক্না মীৎয়েং থল্লি। অহল ওইরক্লবা মীওইশিংনা পেন্সনগী শেনফম ফঙজরগা মানা মানা শীজিন্ননিংবা হীরমশিংদা শীজিন্নজরিবনি। অহল ওইরবশিংনা ফঙজরিবা পেন্সনগী শেনফম অসি মতম চানা পীবীবদা য়াম্না হরাউজগনি। পেন্সন ফঙবা য়ারবা চহী শুরবশিং পেন্সন ফঙহন্নবগী থবকশিং লৌখৎপা তঙায়ফদে। ইমুং অমদা পেন্সন ফঙবা মীওই অমনা লৈখিদ্রবা মতুংদা ইমুং অদুদগী চহী শুদ্রিবা অমদা হেক্তা পানশিনবনচিংবা অসি চুমদে। চহী শুরবা মীওইশিংদা পানবীদুনা ওল্ড এজ পেন্সন স্কীমগী ফজরবা কাঙলোনশিং অসি চৎনহনবা চঙই।

অঙ্গনৱাদি সেন্তরশিং অসিসু মপুং ফানা থবক তৌহন্নবা মীৎয়েং চঙগনি। হান্না লৈরল্লিবা অঙ্গনৱাদি সেন্তরশিং অসি নীংথিনা য়েংশিন্দুনা চৎন-কাঙলোন চুম্না থবক তৌহন্নবা হোৎনগনি। ওল্ড এজ পেন্সন স্কীম অমদি অঙ্গনৱাদি সেন্তরশিং নীংথিনা থবক তৌহনবা হায়বসি সোসল ৱেলফেয়র দিপার্টমেন্টগী য়াম্না মরু ওইবা থবক অমনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

ঙসিগী ওইনা সোসল ৱেলফেয়র মিনিষ্টরনা মীওই ৪০ রোমগা উন্নদুনা ৱারী শান্নখি।

ৱার্কশোপ পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, জুন ২২ (ঐচ এন এস) : ইন্সটিট্যুসন ওফ ইঞ্জিনিয়র মণিপুর ষ্টেট সেন্তর অমদি ইন্দিয়ন কনক্রিট ইন্সটিট্যুট মণিপুর সেন্তরনা শীন্দুনা সিৱেজ ত্রিতমেন্ট এন্দ দিস্পোজেল হায়বা হীরমদা নোংমগী ওইবা ৱার্কশোপ অমা থা অসিগী ২৭ গভর্নমেন্ট পোলিটেক্নিক্কী ওদিটোরিয়মদা পাঙথোক্লগনি।

ৱার্কশোপ অসিদা ইঞ্জিনিয়রিং ফেকল্টিশিং, পি জি ষ্ট্যুদেন্ট, রিছর্স স্কোলর, সেনিয়র ইঞ্জিনিয়র অমদি কন্সলটেন্সি ফার্মশিংগী মীওইশিংনা ৱার্কশোপ অসিদা শরুক য়াবা য়াগনি।

দিপার্টমেন্ট ওফ সিভিল ইঞ্জিনিয়রিং এন আই টি মণিপুরগী হেদ এন্দ এসোসিয়েট দিন (একাদেমিক এফ্যেয়র্স) ডা. পি অলবিনো কুমার অমদি এম আই টি মণিপুরগী দিপার্টমেন্ট ওফ সিভিল ইঞ্জিনিয়রিংগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ডা. এন প্রেমানন্দনা রিছর্স পর্সন ওইনা ৱা ঙাংগনি। ৱার্কশোপ অসিদা সিৱেজ ত্রিতমেন্ট, মেনেজমেন্ট এন্দ দিস্পোজেল ওফ শ্লদজ এন্দ পোলিসিং ওফ ত্রিটেদ ইফ্লুয়েন্ট ফোর রিয়্যুজ ইন এগ্রিকলচর ওর দিস্পোজ ইন ৱাটর বোদিগী মতাংদসু খন্ন নৈনগনি।

পীপলস ফোর এনিমেলনা যুম্লক্তা চেনশিল্লকখিবা শজি অমা কনখ্রে, তোকে গেকো অমসু কনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২২ (ঐচ এন এস) : মোঙজম মনিং লৈকাইদা যুম্লক্তা চেনশিল্লকখিবা শজি অমা নিংথৌজম রোসন কৌবা মীওই অমনা ফারবা মতুংদা পীপলস ফোর এনিমেলদা শীন্নরক্তুনা কনবা ঙমখ্রে হায়না পীপলস ফোর এনিমেল মণিপুরগী মেনেজিং ট্রষ্টি লৌরেম্বম বিশ্বজিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মোঙজম মনিং লৈকাইদা লৈবা যুম অমদা চেনশিল্লকখি। তুংদা যুম অদুগী মনাক্তা লৈবা পুখ্রি অমদা তাশিনখি। রোসন কৌবা মীওই অমনা শজি অদু ফারবা মতুংদা পীপলস ফোর এনিমেলদা পাউ পীরকখি। পীপলস ফোর এনিমেলনা খুদক্তা চঙশিন্দুনা শজি অদু ফর্ষ্ট এইদ পীখি। তুংদা সেন্ত্রেল দিভিজন দি এফ ও জয়কুমার লোংজমগা তান্নরবা মতুংদা পীপলস ফোর এনিমেল মণিপুরগী মীওইশিংনা দেপ্যুটি রেঞ্জর থাংজম কিরনগা লোয়ননা শজি অদু থাদোকখ্রে।

অমরোমদা, থৌবাল অৱাং লৈকাই গ্রাউন্দগী তোকে গেকো অমসু রেস্ক্যু তৌখ্রে। দি এস ইন্তরপ্রাইজেসননা মফম অদুদা মেলা অমা শীন্নবা থৌরাং তৌরিঙৈদা তোকে গেকো অদু ফঙবা ঙমখিবনি। অথুবা মতমদা ৱাইল্ড লাইফ দিপার্টমেন্টগী অয়াবা লৌরগা থাদোকখ্রগনি হায়রি।

অমরোমদা, তিনখাক চাবী উচেক অমা সোইবম লৈকাইদগী সগোলশেম জর্মন কৌবা মীওই অমনা পীপলস ফোর এনিমেলদা শীন্নরক্লে। উচেক অদু নুমিৎ অদুমক্তদা অদুম থাদোকখ্রে।

এ এস আই এল ইঙোমচা অমদি মহাক্কী টিমনা বেঙ্গল স্লো লোরিস অমা কোল্লা চীঙ ভি দি এফ পোষ্ট মনাক্তগী ফারবা মতুংদা পীপলস ফোর এনিমেল মণিপুরদা শীন্নরকখ্রে। বেঙ্গল স্লো লোরিস অদু নুমিদাং পুং ৭ রোম তাবদা আউট পোষ্ট অদুগী মনাক্তা থেংনখিবনি। স্লো লোরিস অদু মখোঙদা অশোকপা খরা লৈরিবা অদু লায়েংদুনা ফহল্লবা মতুংদা থাদোকখ্রগনি হায়রি।