থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ঙসি, পোকপা-শিবা কৃষ্ণই মপোক নুমীৎনি

ঙসি, থৰান থাগী কুমহুমদোইনি পানবসি, হিন্দু লাইনিং চৎচবা, কৃষ্ণবু থাজজবা মীওইশিংগী মফমদদি য়াম্না মরুওইবা নুমীৎ অমনি। বিষ্ণু'না লাংওন তরা শায়োনখিবা 'দসঅবতার' অদুগী নিপানশুবা শায়োননি থাজনরিবা শ্রীকৃষ্ণনা তাইবংসিদা ফাওরকখিবা, কৃষ্ণই মপোক নুমীৎনি। ইন্দিয়াগী অমদি ইন্দিয়নশিংনা খুন্দাবা মালেমগী মফম পুম্নমক্তা 'জন্মষ্টমি' (নিপানশুবা পোকপা) হায়না পাঙথোক্লরগসু, মণিপুরদদি 'কৃষ্ণ জন্ম' (কৃষ্ণ পোকপা) হায়না হেন্না ময়েক শেংনা মিংথোন্দুনা পাঙথোক্লে। মালেমগী অতৈ মফমদা পাঙথোক্লবা মওংগা মণিপুরগী মওংগা খেৎনবা, হান্না খঙনরমদবদু 'ইস্কোন'গী খুৎথাংদা মপানগী মীনসু খঙনরক্লে। পোকপা-শিবা নাইদবা তাইবং মপু অমগীবু মপোক কুমওন পাঙথোকপা হৌনবরা? মী মরক্তা লাইনা মী ওইনা শায়োনখিবা কৃষ্ণগী মপোক নুমীৎ খঙহৌদুনা পালন তৌরবদি মহাক্কুম শায়োল্লমখিবা পর্শুরামগী মপোক নুমীৎ পালন তৌদ্রিবসিনা করিগীনো?

মতিক-মঙাল চাউরবা মীরোল কয়াদগী খঙবদৈ খঙলবা লৌশিং শিংবা লাইপোকশিংনা নৈনদুনা লাক্লবা 'কৃষ্ণ'গুম্বা ক্যারেক্টর অমা নৈনবা থম্মোয় পাউদমগী পান্দম অমা নৎচদে। ঐখোয়গী লোন'দা পোৎকী মশক তাক্লম্বা ইপা-ইপুশিংনা মীওইবগী থম্মোয়বু 'থম্মোয় লাইয়ুম' হায়না শক্তাকপীরম্মী। লাইগী লৈফম 'য়ুম' অদুনি ঐখোয়গী থম্মোয়। কৃষ্ণনা তাইবংগী মপু ওইরম্লবা, বৈকুন্থদা নত্তে মাগী লৈফম, ঐগী থম্মোয় লাইয়ুমসিনি। কৃষ্ণদি কৈদৌঙৈদা লৈতে মিতম ওইনা লাইশঙদা। মাবু নীংবা, মাবু খঙবা, মাবু থাজবা ময়ামদুগী থম্মোয়দা লৈ। 'কৃষ্ণ' ৱাহৈ অসি সংস্কৃত'নি। চপ চাবা ৱাহৈগী ৱাহনদি- 'অমম্বা, অমুবা' হায়বনি। করিগীনো মানা মীওইবগী থম্মোয়দা লৈরিবা? অমম্বদা মঙাল পীনবা। অহল-লমনশিংনা মাগী শৈথা ঈশৈ শেম্বদা হায়রম্মী... 'অমঙবা নোংগী কুচুবু ঙমজবা খ্বাঙদা সনা ফিগে থোনবা...'। ইন্টরনেসনল সোসাইটি ফোর কৃষ্ণ কোন্সসনেস (ইস্কোন) লিংখৎলম্বা শ্রীল প্রভুপাদনা হায়... 'কৃষ্ণ, ঐখোয়না মিংগৌজরিবা ইবুংঙো মাদি পুম্নমকপু মনাক তম্না চিংশিনবা ঙম্বা মহাক্তুনি...'।

লাইরিক-লাইশু কয়ানসু মপুং ফানা শক্তাকঙমদ্রবা কৃষ্ণ! মাগী মরমদা ৱাহৈ খরা কাখলসিদা পাউদম ওইনা ইগে খল্লুবরা- মদু ঐগী অপঙবা ইতৌ মপান থোকপা তাগনি, ৱাহৈ মখা তাজরোই। অদুবু মাগী মপোক নুমীৎসিদা, মাগী

মরমদা ৱারী খরদি শানিংই। নক্লবা মরুপ মপাংদা ৱারী খরদি লীনিংই। থম্মোয় ইথিলদুনা ইনশিল্লগনি পাউদম অসি তল্লিবা।

গোবিন্দ হায়রগসু খঙলবা, মহাক্কা তৌরম্বা থবকশিং অমদি মতীক-ময়াইগী মতুংইন্না অতোপ্পা মিং কয়াদসু মিংগৌনবা শ্রীকৃষ্ণ! মহাক্কা পোকখিবা নুমীৎতু- বি সী ঈ (বিফোর খৃষ্টিয়ন ইরা) ৩২২৮ গী জুলাই তারিক ১৮ নি থাজনৈ। তাইবংপান থাদোকখিবা (শিখিবা নুমীৎনা ৩১০২ বি সী ঈগী ফেব্রুৱারি তারিখ ১৮। রেকোর্দ অসিগী মতুং ইল্লবদি কৃষ্ণ, তাইবংপান অসিদা চহী ১২৬ থা ৫ পুন্সিগা শাগোন্নরম্মী। মরৈ য়েৎনিংবা য়াওরবসু থম্মোয়দা অদুম থম্বীয়ু। করিগীসু য়েৎনিংলোই? পাউ তমজরিবা ইশাসুনি। কনানসু অচুম অরান প্রমান তৌদুনা উৎঙল্লোই। ৱারীসিনা ঐগী মীরোলসি য়ৌরকপদা লীশিং কয়ারক শেমদোক্তুনা লীনরক্লম্লগদগে, ঙরাং থোকখিবা থৌদোক্কী পাউদমদফাও মান্নদবা য়াওরবদা!

কংশ কৌবা তমথীরবা নিংথৌ, অপোকপা মপা (উগ্রসেন) বু কৈশুমশঙদা নমশিল্লগা নিংথৌ ওইরখিবদুগী মচল ইবেন্মা দেবকী অমদি বসুদেবগী নিপানশুবা মপারীনি। লাইগী নোংদমখোন অমগী মতুংইন্না, মচলনুপীগী নিপানশুবা মচাদুনা মাবু হাৎকনি কিবদগী মচল অমদি মশেন অনীমক কৈশুমশঙদা থমজিনখি। পোক্লকপা অঙাং তরুকমক নুংপাক্তা হাইহৎতুনা হাৎতোকখি। তরেৎশুবা অঙাংদু পোকপদা শিরে হায়জিন্দুনা থৈদোকখি (বলরাম)। নিপানশুবা অঙাংদু পোকপদা বিষ্ণুগী থৌরাং মতুংইন্না, কৈশুমশঙগী মী পুম্নমক তুমখুন হুলহল্লগা বসুদেবনা গোকুলগী নিংথৌ নন্দ অমদি যসোদাগী মমোমদুগা ওন্নদুনা পুরকখি।

নিপানশুবা অঙাংদু নুপী ওইরল্লে হায়র'ফাও হাৎকনি হায়দুনা নুংপাক্তা হাইহৎকে তৌবদা মখুৎতগী নাম্থোক্তুনা অতিয়াদা পাইখরে (যোগমায়া)। অসুম্না পোকপদগী শিবফাও অঙকপা থৌদোক ৱাথোক মরক্তা হিংলকখিবা শ্রীকৃষ্ণ, মপুঙ্গিদা ঙকপদগী ঙক্লবা থৌদাংদুতনি পাঙথোক্লম্বা। কৃষ্ণনা তৌরম্বা থবকশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী শীংথানিংঙাই ওইবদি মহাভারতকী লান থোকহল্লকপদগী লানফম ময়ায়দা মহাক্লা লৌখিবা থৌদাং অদুনি। খ্বাইদগী শোন্নরিবসু, লানফম ময়ায়দা লান শোক্নৌ য়াখিদ্রবা অর্জুনবু অমুক হন্না খুৎলায় পায়খৎহন্নবা পীখিবা লৌশিং (জ্ঞান) অদুনি।

পুম্নমকসি ওইদুনসু, ৱাফমসিমদি হায়নিংই- কৃষ্ণ কৌবা ক্যারেক্টর অসি বেদ ব্যাস মুনিদগী হৌরগা মীরোল অমদগী মীরোল অমা, মশীং থীঙমদ্রবা পাথাঙ পুথাং কয়ারক্তা 'মপুং ফারবা, ৱাৎপা লৈত্রবা, শক্তি লৈরবা, লৌশিং লৈরবা, তৌগেতা ঙম্বা' মীওইবা অমগী শক্তম অমা শাগৎনবা হোৎনরকপা অদুগী 'ৱাখলনা শাগৎপা অঙকপা ক্যারেক্টর অমনি। চাইল্ড ৱান্দর, লমকেৎপা অঙাং, ষনশেনবা নহা, নুংশিবনা ঙাওরবা, অশেংবা মরুপ, মপুং ফাবা লৌশিংবা, ফত্ত-লৌশিং খঙবা, লৈঙাক হৈবা নিংথৌ, অঙকপা ম্যুজিসিয়ন, জগোয় হৈবা দান্সর, অফবা লাম্মী, মপা লৈতবা শগোল থৌবা, মিনুংশি চাউবা... মী অমদা কৈদৌঙৈদসু অমত্তা ওইনা য়াওররোইদবা মতিক-মঙম-কৃষ্ণ কৌবা ক্যারেক্টরসিদা পুল্লপ হৈজিনবনি।

মহাক্লা হায়বদু নীংশিংসি... 'অর্জুন নঙনবু কনা হাৎপা ঙমগদৌরিবনো... লানফমসিদা মশীং থীঙমদ্রবা লাল্লোয় কয়া হাৎকদৌরিবদুদি ঐননি, লানফমসিদা কয়ারক হন্না শিগদৌরিবদুসু ঐনি, তুরেলগুম্বা ঈগী ঈচৌল চেন্থরক্কদৌরিবদু ঐগী হকচাংদগীনি... পোকপসু নাইদবা শিবসু নাইদবা থৱায়দুনি ঐহাক্তি'।

লৌশিং পুক্কে

চাকখাউ হাঙলিঙৈদা ঈশিং থকপগী কান্নবা

ঐখোয় মীওইবনা খৌরাংবা ফাওরক্লবা মতমদা ঈশিং থকপগী হৈনবী লৈ। চাকখাউ হাঙলিঙৈদা, করিমত্তা চাদ্রিঙৈদা ঈশিং থকপগী কান্নবা কয়ামরুম লৈ হায়বসি মীওই অয়াম্বনা খঙনদে।

অয়ুক য়াহৌরকপগা চাকখাউ হাঙলিঙৈদা ঈশিং থকপনা হকচাং মনুংগী অমোৎ-অকায় কয়ামরুম শেংদোকপা মরম্মা লায়না কয়া ঙাকথোকপা ঙম্মী/রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না চাকখাউ হাঙলিঙৈদা ঈশিং থক্লবদি কোলোন শেংদোকপগা লোয়ননা চাকখাউনা কান্নরবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং লৌশিনবা ঙম্মী। দাইজেষ্টিভ সিষ্টেমদা মতেং পাংশিনদুনা হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি।

ঈশিংনা ঈদা য়াওবা অমোৎপশিং শেংদোকখিদুনা কুচু শেংহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি অনৌবা ব্লদ সেল অমসুং মশল সেল শেমগৎতুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই।

মখল অমত্তগী ফৎতবা সাইদ ইফেক্ট লৈতবা ঈশিংনা লায়েংবগী থৌওং অসি জপানদা পাক শন্না শীজিন্নরি। জপানিজ মেদিকেল সোসাইটিগী রিপোর্ট মতুংইন্না লায়না অয়াম্বা 'ৱাটর থেরাপি' হায়না খঙনবা চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং থকপগী থৌওং অসিনা লায়েংবা ঙম্মী হায়রি।

কোক চীকপা, হকচাং থীন্দোকপা, হার্টকী সিষ্টেম, অরথ্রাইটিস, শারৈ হৌবা, হকচাংগী অহেনবা ফেট লৌথোকপা, ব্রোঙ্কাইটিস, অজমা, ট্যুবর- ক্যুলোসিস, মেনিঞ্জাইটিস, কিদনি অমদি ঈশিং মরীগী লায়না, ওবা, পুক নুংশিৎ কাবা, নুংশং থুংবা, দাইবেটিস, মীৎকী লায়না, কেন্সর অমদি নাকোং-নাতোন খৌনাউ (ঈ এন টি) গী লায়না খুদিংমক ৱাটর থেরাপিনা লায়েংবা ঙম্মী হায়রি। ঈশিংনা লায়েংবগী মতাংদা

লৌখৎকদবা থৌরাংদি :-

- অয়ুক হেক য়াহৌরকপদা চীন-য়া শেংদ্রিঙৈদা ঈশিং লিটর ১ থক্কদবনি।
- ঈশিং থকচিনখ্রবা মতুং মিনিট ৪৫ রোমদি করিমত্তা চাবা থকপা য়াদে।
- মিনিট ৪৫ গী মতুংদা চীন-য়া শেংদোক্লগা চাবা থকপা য়ারে।
- অয়ুক্কীবু ওইরবসু নুমীদাংগীবু ওইরবসু চাক চাবা হেক তোকপগা ঈশিং থক্লোইদবনি।

ইচম চম্বা ঈশিং খক্তনা লায়েংবগী থৌরাং অসি লৌখৎপা মতমদা য়াম্না চাউনা হকচাংদা কান্নবা ফংই হায়রি। মীওইবগী হকচাং অসি মপুং ওইনা ঈশিংনা শেম্বনি। অপূনবা মশলগী চাদা ৭৫, ব্রেনগী চাদা ৯০, শরূগী চাদা ২২ অমসুং ঈগী চাদা ৮৩ ঈশিং ঙাক্তনি। মরম অদুনা হকচাং ফনা লৈনবগীদমক ঈশিং মরাং কায়না থকপা মথৌ তাই।

চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং থকপগী কান্নবশিংগা মরী লৈননা ফোঙলকখিবা জপানগী রিপোর্ট অমনা হায়খি, মীওইবনা হিংবদা তঙাইফদনা চঙবা ঈশিংনা কয়াৎ খুদিংমক মশা-মউ ফনা থম্বদা মতেং পাংই। অয়ুক্কী ব্রেকফাষ্ট চাদ্রিঙৈদা ঈশিং গ্লাস অমা নৎত্রগা অনী থকপনা হকচাং মনুংগী অমোৎপা পুম্নমক লৌথোকখিবদা মতেং পাংই।

নুমীদাংগী মতমদা হকচাংনা অমাঙ অতা থোক্লবা সেলশিং শেমজিন- শাজিনবগী থবক তৌই। থৌরাং অদু লৌখৎপদা অমোৎপা অমদি কান্নদবা কয়ামরুম হকচাং মনুংদগী পুথোরকই। মরম অদুনা মথংগী অয়ুক্তা চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং থকপা তারবদি হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকখিবা মরম্মা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। ঈশিংনা য়ু, হীদাক মনাগী পোৎলম, পোল্যুসন অমদি কান্নদবা অচোই-অপাগী ময়াক চমহনবা মরম্মা হকচাংগী কয়াৎশিং মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। অয়ুক খুদিংগী চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং গ্লাস অথনবা অনী থকপা তারবদি উনশাগী ইলাষ্টিসিটি অমদি টোনিসিটি ফগৎহনবা মরম্মা উনশা খুইহন্দে। ঈশিং মরাং কায়না থকপা মতমদা হকচাংগী কান্নদবা ফেট অমদি কেলোরি লৌথোকখিবগা লোয়ননা অরাম খৌরাংবা পোকহন্দবা মরম্মা হেঞ্জিন্না চাশিলহন্দে অমসুং হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই।

অয়ুক খুদিংগী চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং থকপনা লিম্ফেটিক সিষ্টেম ফহনবগা লোয়ননা ইন্টেষ্টাইনগী মথৌদা মতেং পাংশিন্দুনা কোর্টিসোল কন্ট্রোল তৌবা মরম্না লায়না কয়া ঙাকথোকপা ঙম্মী। অয়ুক হেক য়াহৌরকপগা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমা থক্লবদি হকচাং তেকখৎহনবগা লোয়ননা তূম্বা হৌগৎলকপগী হকচাং চোকথবা পুম্নমক কোকহল্লি। খোঙ হাম্বা চাং নাইহন্নবগীদমক্তদি অয়ুক য়াহৌরকপগা চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং থকপা হায়বসিনা খ্বাইগী ফবা পাম্বৈনি। কনাগুম্বনা পূক নুংশিৎ কাগনবগী অৱাবা মায়োক্লরবদি চাকখাউ হাংলিঙৈদা ঈশিং গ্লাস অহুম থকপা মতমদা এসিদিটিগী চাং হন্থহন্দুনা পূক নুংঙাইতবা ফহল্লি।

জপানদা চৎনরিবা ঈশিং খক্তনা লায়েংবগী মওং অসিনা নুমীৎ ৩০ গী মনুংদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, নুমীৎ ১০ নিগী মনুংদা গ্যেষ্ট্রিক, নুমীৎ ৩০ নিগী মনুংদা দাইবেটিস, নুমীৎ ১০ নিগী মনুংদা কোন্সটিপেসন, নুমীৎ ১৮০ গী মনুংদা কেন্সর অমসুং নুমীৎ ৯০ গী মনুংদা ট্যুবরকুলোসিস কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী হায়রি।

আই এম এগী মখাদা মণিপুরদসু রাইজ এন্দ সাইন কেম্প্যেইন হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৪ (ঐচ এন এস): ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন (আই এম এ)গী মখাদা পায়খৎলিবা রাইজ এন্দ সাইন কেম্প্যেইননা শীন্দুনা ঙসি ইম্ফালদা ইন্দিয়াগী মীয়ামদা ভিটামিন দি ৱাৎপগী লায়চৎ শন্দোরক্লিবা অসিগী মতাংদা খন্ন-নৈনবগী কন্টিন্যুদ মেদিকেল এদ্যুকেসন (সী এম ঈ) প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে।

সনসাইন ভিটামিন হায়নসু খঙনরিবা ভিটামিন দিনা মীওইবগী হকচাংদা কেলসিয়ম অমসুং বোন মেটাবোলিজম শেমগৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌরি। অঙাংশিংনা মপুং ফানা চাউখৎলকপা মতমদা পূক্লিং-ৱাখলগী অহোংবা লাকপা মতমদা নাহল্লকপা, দাইবেটিস, কেন্সর অমসুং কঞ্জেষ্টিব হার্ট ফেলর অমদি লেফ্ট ভেন্ট্রিক্যুলর হায়পরট্রোফিনচিংবা সী ভি টিশিংদগী মীওইবগী হকচাংবু ঙাকথোকপদা ভিটামিন দিনা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

হীরম অসিগী মতাংদা পাক-শন্না থেংনরিবা ৱাফমশিং অদুদি অপূনবা মীশিংগী অয়াম্বা শরুক্না ভিটামিন দি ৱাৎলকপদা মীওইবদা পীরকপা লায়না লায়ওংশিং অমসুং খুদোংচাদবশিংগী মরমদা ময়েক শেংনা খঙদে। ইন্দিয়াগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৮০ দগী ৯০ ফাওবা ভিটামিন দি ৱাৎপগী মওং মতৌ ফংলে। মসিনা মেদিকেলগী লমদা লৈরিবা মীওইশিংদা য়াম্না চাউনা নুংনাংবা পোকহল্লে।

রাইজ এন্দ সাইন কেম্প্যেইন অসি ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন্না হৌখিবা চহীদগী য়ু এস ভিদগী অন- এদ্যুকেসনল গ্রান্টকী মখাদা নেসনগী ওইবা ঈহৌ অমগা লোয়ননা পায়খৎলকপনি। কেম্প্যেইন অসিগী মরুওইবা পান্দমদি লাক্লিবা চহী ২ অসিদা ভিটামিন দি ৱাৎপগী মরমদা মীয়ামদা মুন্না খঙহন্নবা ষ্টেট ৩০ গী ব্রাঞ্চ ১৭০০ তা লৈরিবা ২.৫ লাখ মেম্বরশিংগী মরক্তা ৱাখল তাহনবনি।

কেম্প্যেইন অসিনা মরুওইনা ডোক্তরশিংদা হীরম অসিগী মতাংদা পব্লিক স্পিকিং, পেসেন্ট রেকোর্দ ওনলাইনদা মেনেজ তৌবা লোয়ননা মোবাইলগী অনৌবা এ পি পি কলচর খঙহন্নবা সোফ্ট স্কিল ট্রেনিং পীবা অমসুং অনাবা অমগী ইমুং মনুংদা অনাবা অদু শিরে হায়না পাউ পীবা মতমদা করম্না ইমুং অদুগী মীওইশিং অদুগী পূক্লিং ৱাখল লাকশিনগদগে হায়বদুগী মতাংদা য়াওরি।

সী এম ঈ অদুদা ৱা ঙাঙবদা ডা. সলাম রনবির, এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার, জেনরেল মেদিসিন, রিমসনা হায়খি, মেদিকেলগী শিনফমদা লৈরিবা মীওইশিংদা ভিটামিন দি ৱাৎপগী লায়না লায়ওংশিং লৈরবা মীওইগী মশীং লেপ্তুনা হেনগৎলক্লিবা অসিনা য়াম্না চাউনা নুংনাংবা ফাওহল্লে। মঙোন্দা লায়েংবা লাকপা অনাবা অয়াম্বা চোকথবা, মশল নাবা অমসুং শোন্থবা, মশল লৈখায়বা, তাঙ-তাঙদা নাবা, মশাগী অরূম্বা হেনগৎলকপা, হায় ব্লদ প্রেসর, পোথাফম খঙদনা তূম্বা, পূক্লিং-ৱাখল চঙবা অমদি কোক চীকপনচিংবগী লায়ওং থেংনখি অমদি হায়পো ভিটামিনোসিস দি দিফিসেন্সিগী লায়ওং ওইরমখি। মী অয়াম্বনা ভিটামিন দি ৱাৎপনা থোকহল্লকপা হকচাংদা নুংঙাইতবা মওং মতৌ অমসুং মপুং ফানা নুংঙাইতবা কয়া অদুগী মতাংদা মাস এৱ্যেরনেস কেম্প্যেইন চৎথবা তঙাইফদ্রে। ভিটামিন দি দিফিসেন্সি হায়বসি নুপা-নুপী অমসুং অঙাং-অহল খায়দনা মীওই অমদা হেক্তা থোকহনবা য়াই। মরুওইনা অহল ওইরবা মীওইশিংদা অয়াম্বা নাগল্লি। মসিগী মরুওইবা মরমদি মীওইবনা অয়ুক পুং ১০ দগী নুংথিল পুং ২ ফাওবগী মরক্তা নুংশাদা লৈবগী চাং হন্থবা, এটমোস্ফিয়ারিক পোল্যুসন অমসুং ভিটামিন দি মরাং কায়না য়াওরবা চীঞ্জাক চাবা ৱাৎপদগীনি।

ডা. এস এস অগরৱাল, নেসনল প্রসিদেন্ট অমসুং পদ্মশ্রী এৱার্দী লোয়ননা ডা. কে কে অগরৱাল, সেক্রেটরি জেনরেল, ইন্দিয়ন মেদিকেল এসোসিএসন্না পুন্না থোকপা চেরোল অমদা অসুম্না হায়, ভিটামিন দি দিফিসেন্সিগী মরুওইবা মরমদি নুংশা য়াইদবা অমসুং মচল শুনা য়াওদবা হন্থবা মখলগী মনা-মশিংগী চীঞ্জাক চাবননি।

মীওইবগী হার্টকী মপাঙ্গল কনখৎহনবদা ভিটামিন দিগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনৈ। ভিটামিন দি দিফিসেন্সিনা মখল মখাগী কার্দিবাস্কুলর মরুওইনা ইজচেমিক হার্ট দিজিজ, কঞ্জেষ্টিব হার্ট ফেলর, হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোকনচিংবা থোকহল্লি। মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা টিস্যু অয়াম্বনা ভিটামিন দি ফংবা মথৌ তাই। মরম অদুনা ভিটামিন দি দিফিসেন্সিনা মীওইবগী ওর্গানশিংগী মথৌ পাঙথোকপদা মরী লৈনৈ। মরম অদুনা ভিটামিন দি মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাবদা মীয়াম্না পূক্লিং থৌগৎকদবনি। মতম শাংনা নুংশাদা লৈগদবনি অমসুং মথৌ তারবদি ভিটামিন দি সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবা তঙাইফদে।

ডা. অম্বিশ মিথাল, চ্যেরমেন, মেটাবোলিক দিসওর্দরস এন্দ এন্দোক্রিনোলোজি, মেদান্টা দ মেদিসিটি অমসুং ডা. সচিন্দ্র লাইশ্রম, সেক্রেটরি আই এম এ, মণিপুর ব্রাঞ্চনা পুন্না থোকপা চেরোল অমনা হায়, ঐখোয়না চারি-থক্লিবা চীঞ্জাকশিংদা ফংলিবা ভিটামিন দিগী শরুক অসি য়াম্না য়ামদে অমসুং মীওইবনা নুংশা য়াইবনা মরুওইবা ভিটামিন দি ফংনবগী উপায় অমা ওইরি। মীওইবগী হকচাংদা ভিটামিন দিনা মখল মখা কয়াগী চাউরবা থৌদাং লৌরি। ঐখোয়না নুংশা য়াইরিঙৈ মতমদা লৈরিবা লেটিচুদ, এটমোস্ফিয়ারিক পোল্যুসন অমসুং স্কিন পিগমেন্টেসনগী মরমদসু খঙজিনগদবনি। ডোক্তর পুম্নমক্না মখোয়দা লায়েংবা লাকপা অনাবশিংদা সনবাথিং, ভিটামিন দি মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাবা অমসুং ভিটামিন দি দিফিসেন্সিদগী ঙাকথোক্লবা মথৌ তাবা সপ্লিমেন্টশিং চাবা তঙাইফদে হায়বদু খঙহনগদবনি। অসিগুম্বা থৌওং অসিনা মালেম অসিদা অমসুং লৈবাক অসিদা ভিটামিন দি দিফিসেন্সিগী লায়চৎ পাক শন্না শন্দোরক্লিবা অসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। মাঙজৌননা লায়েংহৌবনা মীওইবগী পুন্সি কয়া কনবদা মতেং ওইগনি।

নৃত্য আশ্রমগী মপোক কুমওন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৪ (ঐচ এন এস): মাপনশুবা নিমিটা দেবী নৃত্য আশ্রমগী মপোক কুমওন থৌরম শগোলবন্দ বিজয় গোবিন্দগী মান্দপতা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা কে রাধাকুমার, কম্মিস্নার আর্ট এন্দ কলচর অমসুং রেভিন্যুনা চিফ গেষ্ট, এল ওপেন্দ্রো শর্ম্মা, জে এন দান্স একাদেমীনা প্রেসিদেন্ট অমসুং এস থানিল পদ্মশ্রীনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইখি। আশ্রম অসিবু লিংখৎপীরম্বা লৈখিদ্রবগী অয়েকপা মিতমদা লৈ-শু কৎতুনা ঈকায়খুম্নখি।

থৌরম অদুদা ৱা ঙাঙবদা কে রাধাকুমারনা হায়খি, ইন্টরনেসনল অমসুং নেসনলগী থাক্তা মণিপুরগী জগোয় রাস অসিনা ফাওরিবগী মরম লৈফম থোকই। জগোয় রাসতা য়াওরিবা রাধিকা শারিবা অসিগা ভাবক্কা মরী লৈনহন্দে। রাধিকানা নক্লবা অসি কৃষ্ণ খক্তনি। ঐহাকসে কৃষ্ণ খক্তগীদা লাইনিং ওইজবা ভক্ত অদুনি হায়না মশানা থাজে। ভক্তিগী শরুক অসি হেনগৎনা লৈরম্বদগী জগোয় রাসকী মতিক ময়াই লৈহনবনি। মরম অদুনা অহল-লমনশিংনা হায়রম্বশিং অসি চুম্লবা ৱাফমনি। উহৈ পানবা উ অমা থাজিলহৌ হায়রিবসি থাবু থারবদি উদু নোংমদি মহৈ য়ানগনি। মহৈ অদু লাইদা কৎকরে, চাগেরা শীজিন্ননিংবা মওংদা শীজিন্নগনি। শোয়দনা নোংমদি লাইদা কৎলগনি। মরম অদুনা অহল- লমনশিংনা হায়রম্বা ৱাফম অসি ঐখোয়না লৌশিন্দুনা তুং ইনগদবনি।

হৌজিক লৈরিবা ওর্গনাইজেসনশিং অসিদা থৌরম পাঙথোকপদা মফম লৈতবদগী হোং-হোংদুনা মফম থিরগা পাঙথোক্লবা য়াওরি। মরম অদুনা অসিগুম্বা খুদোংচাদবা কয়া অসি থোক্তনবা মফম চাবা য়েংদুনা থমহৌবা চুমগনি। কলচরেল য়ুনিভর্সিটি লাক্লবদি মফম চাবা ওর্গনাইজেসনশিংগী মতাংদা খন্নরক্কনি। মদুগীদমক মফম চাবা অমমম লৈহন্নবা হোৎনহৌসি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা ৱা ঙাঙবদা এল ওপেন্দ্রনা হায়খি, মণিপুরীগী কন্টেক্সতা জগোয় অসি মালেমগী থাক্তা হোৎনদুনা লাকখ্রবনি। অদুবু হৌজিক্কী ওইরিবা মীৎয়েং হান্নগীসু মাঙদনবা হোৎনবদা অনৌবা খরসু হাপচিল্লে। অসিগুম্বা কয়া অসিসু কলচরেল য়ুনিভর্সিটিনা য়েংশিনবা চঙই। হৌজিক্কী মতমদা জে এন দান্স একাদেমীদা পুঙ-চোলোমগী ওজা লৈরক্ত্রে। মীদি য়াম্না লৈরি। অদুবু অহল-লমনশিংনা থম্বীরম্বা থাজবা অদুগুম্বা কয়া অদু তৌবা ঙম্বা মীদি লৈত্রে। ঐখোয় পেন্থোকপা য়াদে। সঙ্গীত নাটক একাদেমীগী শেন্থুং খরা ফংলে হায়দুনা পেন্থোক্কদবা নত্তে। মরমদি মনুংগী ওইবা কম্পিটিসন অমা য়াওরি। ভারত নাত্যমবু ওইগেরা, কথকপু ওইগেরা থেংনদুনা লাকখিবনি। অনৌবা হাপচিনবা অমদি হোংলকপা অসিনদি য়ারোই। হৌজিক লাক্কদৌরিবসি কম্পিটিসনদনি। মরম অদুনা য়াম্না হকচিন্না য়েংশিনবা চঙই।

থৌরম অদুদা এস থানিলনা হায়খি, জগোয় শাবা আর্টিষ্ট অমা ওইদুনা লম অসিদা অফাওবা মী ওইগে হায়রবদি অঙাং ওইরিঙৈদগী তম্বা চঙই। মদুগী মথক্তা এদ্যুকেসনগা লোয়ননা তমহনগদবনি। মালেমগীওইনা অঙাং শেমগৎপা হায়বসি য়াম্না মরুওই। অঙাং ওইরিঙৈদগী মকোক্তা চঙহনবা মথৌ তাই।

আসাম রাইফলসনা শীন্দুনা লাই য়েকপা চাংদম্নখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ২৪ (ঐচ এন এস)ঃ আই জি এ আর (সাউথ) হেদক্বার্টরসকী মীৎয়েং মখাদা নাইন সেক্তর আসাম রাইফলসকী ৪৫- আসাম রাইফলসনা শীন্দুনা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা শওম্বুং হায়র সেকেন্দরি স্কুলদা হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী মহৈরোয়শিংগী ওইবা লাই য়েকপা চাংদম্নবগী থৌরম অমা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা তোঙান তোঙানবা স্কুল ১০ দগী লাকপা মহৈরোয় ৩০২ না শরুক য়াখি। কম্পিটিসন অদুদা মকোক মথং তারবশিংদা মনা-মথুম য়েন্থোকখিবগা লোয়ননা কন্সোলেসন প্রাইজসু পীখি। থৌরম অসি লাই য়েকপগী লমদা হৈথোই শিংথোইবা মহৈরোয়শিংবু পূক্লিং থৌগৎনবগী পান্দমদা মণিপুরদা লৈরিবা স্কুলশিংদগী খনগৎলগা পাঙথোকপনি। থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা মীয়াম্না আসাম রাইফলসকা মফম অদুগী মীয়ামগা লৈনরিবা মরী অদু চেৎশিনহনখি।

HL-B/3256/12/8 to 11/09

HL-B/3260/15 - 30 Aug.