

খন্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

কারন্টিন সেন্টরশিংদা এস ও পি গার্লিবরা?

মুহূইসী 'কেই এম হোস্পিটাল' নংত্রগা 'সাইএন হোস্পিটাল' অনীগী মরক্ত্র অমগী ডিডিও ওইরমগনি, ঐগী মরক্ত্র অমনা স্যের তৌরকখি, নহান থাংজ নুমিত্রা। ইমেজ অদু নরক্ত্রগী মীদনা মফমদুগী চপ-চাবা দিসক্রিপশনদি ইরক্ত্রনা হায়বা উমদ্রে। ওঙ্ক্রেগে থন্মোয় শোঙ্কিঙইনি। কোভিড-১৯না নারবা অনাবা অমা পুথংলকপা, পেসেট-পাট্টী নুপী অমনা পীবা কন্মশর্টরিগা ইরায়নবা ডিডিওনি। অনাবদু লৈমায়দা হিগুনা লৈ। নাক-য়েং, অকোয়বদা, অনাবা পুনবা স্বেচর মথক্ত্রা কোভিড-১৯না নারফই শিববা অশিবা হকচাং মরি/মগ্ত্র, কামাক্ত্রা লৌথোক্ত্রা লৈরিবদু পুং মরি-মগ্ত্র স্তুরে হায়। অনাবদুগী লুম্বদা লৈরিবা অমোং-অকায় ময়ামদুসু লৌথোকপীনবা হায়রকদা হোস্পিটাল ওথোরিটিনা 'অনাববু য়েংগত্রা, অশিবু লৌথোকত্রা, অমোংপু য়েংগত্রা... ঠৌখম খঙদ্রে, নখোয় নশা শেংসোকত্রা' হায়দুনা ইংসী লান্গা খুন্সইই হায়না নুপীদুনা পাউদম। ইটলি অমদি যু কো অশিবা হকচাং মরিপে হোস্পিটালদা থম্বুদি নিংখিচবা তরু-তরুবা কু (কোফিন) দা হাপচিত্রগা থম্বুনি, উদা থরায় নুঙইচবা ফাওখি। শক্ত্র অদু উরক্ত্রগে 'অকিবা অমদি তুঙ্কচবা' অনী তুঙা ফাওরকখি। ফি অত্রোবা অমনমলও কুপশনিবানি খঙদ্রবা অশিবা হকচাংশিংদু উরগা খনখি - 'অসি য়ৌনা চাওখঙবাইইই ইন্দিয়া, মণিপুর্গী হোস্পিটালশিংদা অদুমক্তি তৌরগেই। অশিবা হকচাং কব্বা লৈরোন চনবগে অমদি অরোইবা বিদায় পীবগে হায়বদুনা মীওইবা-ফুর্কপ অদুগী রাখলগী থাক উংথোকই হায়নিবনি। পোর্সোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট উত্তিবা ডেক্ত্র/নর্স অনী-অহমদু নক্ত্রা কাদু লৈরিবা মী পুন্মক অদু কোভিড-১৯ পক্রবা মী গাভ্রা ওইনা উই, পক্ত্রনিংগই মরম লৈতে। ডিডিও অদুমক মুহূইসী মরক্ত্র অমদা সের তৌশিংগত্রা ওনা হুই... 'সি মুহূই হোস্পিটাল অমগী মুহূইগী দৃশ্য নক্ত্রা... সি মীওইই লীচঙলা ... মৌদিগী লোকডউম ফিরেপ্প শৌগংখিবা, কোভিডকী অকনবা চেনা মায়োকত্রা অত্রো লোককশিংগী মীনা উত্ত্রগা ইন্দিয়া কব্বা মীওইয়েনা য়েংলমগদগে...? পাউদম লাকই থিন্দনা ... 'থা অনী হেল্লক্স কাসিদি মপান থোক্ত্রা, মরক মরক শঙ্কাম অমদি মনা-মশিং-চেঙ-চাক লৌনবা কুমথকবা নক্ত্রা ... চই হুফুতুরা তানখংলকত্রা ঐ অমদি মরিফুতুরা হেল্লবী ইয়া-অনীমক কোরোনানা পামজনা থিরিবা গাভ্রনি থেংনবা যাদে ... অদুনা, বোফেনিদি লৌইবনি, কোরোনানা চঙকবনি - হেল্ল কোর বার্কর মথোয় খুজোক খরদুনা করি তৌবা গুংগনি ... লায়ংনবা হীদাক লৌইবা অনাবনি মাইদিয়র স্লেদ, কনাসু মরাল শীথে খল্লু...। অরায় অসুম, একচেজ খরদি তৌনিখি। কনামগদা মরাল শীথদি নক্ত্রে, লোককশিংগী অশোয়বা এদমিনিষ্ট্রেশন'দু নেনবনি, করিমগু তৌবা গুংগনি, মরাসু লৌইবাইইবা অনীনা লোককশিংগী মরাল, চেইইঙ খরা গাভ্রনরবনি। মতম অমদা মগী রা'তা তানীংলবা, মানা তৌথোরকপা থবক খুদি ইন্দিয়াব ত্রাশফেম তৌনবা (পুশমেশ শেদমেকত্রা) নি খন্দুনা হেজ শৌগংখীংলগ্না 'মৌদি' হুইজিতি ঐহাক রাইরে। সেক্ষ কনফিডেন্স হেনমখিবনা 'পিপলস কনফিডেন্স' মাঙথরে। মগী পুঙ্কিগী রাউতমক তাও হায়বা, ঐগী (মীয়ামগী) পুঙ্কিগী রাউদি পুঙ্ক'দ'সু থশু হায়বা মগী এন্টিবু'ত মকা ফেংলক্রে। 'নপুজা থা থমগন' - মীতে ইপা-ইপুনা হায়রবনি, লোংশিন্দু থাশু হেতবন্দা হায়রবনি গুসি - 'ঐ মৌদি রাইরেই। মার্চ ২৫, ২০২০, ইন্দিয়া পুন্ম লোকডউম চনহনখিবা নুমিত্রা ইন্দিয়া কোভিড-১৯না নারবা মী শুগুগী ৬১৮ খঙ ওইরশী, এন্টিভ ওইবনা ৫৬২, শিখিবা মীনা ১৩। খংহায় খংজিন ওইনা তৌরকখিবা লোকডউ'দুনা

পাখংলবা, ময়ুদা হনবা গুমেইদবা, লোকডউম হায়বসি করিনো'সু খঙদ্রনা হনগে হায়নুসু খলহৌদবা শিখীশিং, করিনো খঙলকপদি বস ট্রেন, রেলবে ট্রেন অমদি নেসনল হায়রেশিংদা শব্দ শব্দ পাইথোরকখি। মৌদিনা লেখি 'নশা নশা লৈরিবা মফমদুনা/নয়ুদা লেঙদনা মপান থোক্ত্রা লায়ু... চানবগীদমক রাক্কা, মফমদুনা খিঙ্কনি।' ক্ত্রহান সহর, হুই প্রোভিন্স'ত তৌখিবদু উরগা হায়খিবনি। করি ওইখিবা, হেইজিঙ্ক করি ওইরিবা... খঙনরবনি ইজরগেই। কোভিড-১৯ মইকসীনা লাক্ক-ফনা গুমনা শব্দোক্ত্রিঙ, নিংখিনা সেনিটাইজ তৌরবা ত্রেনশিংদা, অখরনা শীন-লাংদুনা ফমহরগা ময়ুদা ময়ুদা থিবাই যৌরায় পায়খংলগ্না, গুসিগী প্রোগ্রাম অসিগুনা লুরগেইইবনি। লাক্কবা গুংগেইই খঙলক্কা মতমদুনা অখরবা ত্রেন অমদি স্লেদ এরেজ তৌদুনা থিবরা রায়েপ লৌরকপা, অশিবা রায়েপ অমনি খনবা গুমেই ঐহাক্ত্রি। প্রীন জেন ওইনা ত্রান-ত্রান লৈরগ্না সনা লৈবাকসিসু মোংহেঙদনা গুসিদি। অনীক্ক পুরকখিবদু মখা তানা শব্দোক'গুমনা লাকশিন্দুনা লৈরগ্না, কোভিড-১৯ শব্দোকপগী লমজেলদা মকোক-মথং তালরিবা মহারাক্ত্র, গুজরাত, দিল্লি, টামিল-নাডুনাচিবদগী ময়ুদা ময়ুদাকৈ তালরিবা ইন্ডোনেসিয়া অমক মথং মথং পুশিঙ্কত্রা হেইজি ডি কোভিড-১৯, লাক্কগু-ফাঙদ্রবা 'কিল্লর-ভাইরাস' অমা ওইরকত্রা মিাপাইক্রে।

নেংত্রা হেনগংলকত্রা কোভিড-১৯ পোজিটিভ কেসিং অসি, ত্রেন নুগুনা স্প্রে'দুনা তেংলেক্ত্রিঙই ওইরকত্রা? নংত্রগা মণিপুর্গ ত্রা লাক্কই খোক্ত্র মনুদুনা খোক্ত্রলোয়শিংদা লৌরকপা? অমদি শোদনা ওইগনি। মফম খঙদনা হৌরকপা, কস্মানিতি ত্রাশমিনসী থাক অদু যৌহু-দনবগীদমক্ত্র, মদুমফম খঙদোকপা তঙইইফবা অমনি। লায়নাসিনা ইনফেক্টি তৌরবা মফমদুগী লাকপা মীশিংবু তেখায়না, কার্টিস তৌদুনা থিবরা, মীশিংদুনা নারকপা থেঙ্কসু খন্দোকপা অমদি লায়ংনবা খুদোচনবনি। কার্টিস-স্পোট হায়বসি পিকনি-স্পোট অমা নক্ত্রে 'হায়-রিস্ক-জেন' অমনি, মফমদুগী কের-টেকর (হেল্প বার্কর) অদুনা, মফমদুনা লৈরিবা মী (ইনমেট) খুদিমকপু 'কোভিড-১৯না-নারবা-লায়ওর্দি-উথোক্ত্রা' অনাবা অমনি খনা লায়নগদবনি। অশিবা মতম, নুমিং মশিং শুরব'কান মহাক হায়গুম তিলহনগনি হায়রিবা - ইহুজকপা নক্ত্রে মহাকপু। লাকপা য়াবা খুদোংখিবা অমা গুংখোকপা মরিবনি। অদু, কার্টিস সেন্টর অদুনা লায়না অসি শব্দোকখিবইই মরম ওইখিবা থেঙ্কবা, মদুইই হেয়া খুদোংখিবা অমা লৈরগেই। চিনবা অসি শোঙ্কিঙই ওইবা সেন্টর খরা মিয়িদা উৎনরকপা, মীয়ামসিনা গুংনরকপা, হেল্প মিনিট্রা লাইউথোক্ত্রা 'স্ট্রে দার্ড ওপরেটিং প্রোসিচার' (এস ও পি) গুঞ্জ চক্কা, লৌখংফম থোকপা সেনিটরি মিজলদুও লৌখংকা, মীনা হায় লৈরগ্না কাদুনা নৌনা সেনিটাইজ তৌদনা অনৌবা অমা হেজমক থাজিনবা, কার্টিস সেন্টরগী মী চেহেঙুনা ময়ুদা লৈরগ্নে নংত্রগা লমহাংদা হকচিক লাংগুনা চে মিয়রগে হায় গুংগা পাউ তরকপসিনা সেন্টর খরদি কুমই অমগী কেসপরিশং পুঙ্ক প্রোগ্রাম খেনা উল্লিগে, নিজানুদিন মর্কজগী তেলিগি জমাং মীশিংহেল্লি। স্পেসিয়েলিষ্ট ডেক্ত্রে অমদি ফসু মরায় কাররবা হোস্পিটাল ক্যা লৈরিবা, অত্রো সাহসিংশিংদা অশিবা অহিংবা থশীমরকপগী শক্ত্র উরকপসিনা - অনাবা মশিং হেনগংলকপগী পাউ অমদি ফুর্ক হোস্পিটাল ওঙ্কোকপগী পাউ অনী তেবেশিংকপগা নাজেন নাকচিসিনা হমাং মরিক কারকপনি। খল্লই - এম এল এ'শিংদা মগী মগী কন্সটিটুয়েশিংদা কার্টিস সেন্টর দিত্তপ তৌনবা খাদখি হায়বা য়াংগা শেনফমদুনা কনায় চহত্রা?

লৌশিং পুঙ্ক

দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা তৌবোংনা পীরিবা কানবশিং

হকচাংদা ঝাইদগী কানবরা চীঞ্জাকশিংগী মনুন্দা তৌবোংসু অমনি। কানবরা মচল কয়না য়োয়না তৌবোংতা ডিটামিন বি-১ (থিয়ামাইল), ডিটামিন বি-৩ (নিয়াসিন), ডিটামিন সী, কেলসিয়াম অমদি পোটাসিয়াম-চিবা মরায় কয়না যাওই। তৌবোং গ্রাম ১০০ চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কানবসি এনজি কিলোজল ৫৪ (কিলো কেলোরি ১৩); কার্বোহাইড্রেট গ্রাম ৩, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ২.৯; ফেট গ্রাম ০.২; প্রোটিন গ্রাম ০.৪; নিয়াসিন (ডিটামিন বি-৩) মিলিগ্রাম ০.৪, পেটোথেনিক এসিড (ডিটামিন বি-৫) মিলিগ্রাম ০.১৩৩; রাইবোফ্লেবিন (ডিটামিন বি-২) মিলিগ্রাম ০.১১; থিয়ামিন (ডিটামিন বি-১); মিলিগ্রাম ০.০৪; ডিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.০৩৫; ডিটামিন সী মিলিগ্রাম ১৩; কেলসিয়াম মিলিগ্রাম ১৯; আইরন মিলিগ্রাম ০.৪; মেগনেসিয়াম মিলিগ্রাম ১০; মেনগনিজ মিলিগ্রাম ০.০৫৮; ফোসফরাস মিলিগ্রাম ১৯; সোডিয়াম মিলিগ্রাম ১১১ অমসুং জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৬১ নি। হকচাংদা কানবরা মচল কয়া য়াওরবসু কেলোরিগী চাং নেহা মরগা তৌবোংসু দাইবেটিক পেশটশিংগী য়াংগা ফরবা চীঞ্জাক ওইনা লৌরি।



কিদিন শোকচিল্লকপগী যৌওংবুনি। ফীভম হেইজিনবদি কিদিন ফেল ওইহকপা যাওই। অদু দাইবেটিসনা নারবা মীওই খুদিমক কিদিনা অমাঙ-অতা থোকপদি নক্ত্রে।

পেপিটিক অলসরনা নারবা মীওইশিংদা অয়ুক খুদিগী চাকখাউ হাঙলিঙেদা তৌবোং মই থক্বদি অরবা পুন্মক কোকই। এনাবোলিক ওইবা তৌবোং মরুনা টিসু শেমগংপদা মতেং পাংবগা লায়ননা থীরলদা লৈবা তীল পুন্মক মপান থোকহক্কই। কনাগুহুনা খোঙ হায় চাং নাইদবগী অরবা মায়োক্করবদি চাং নাইনা তৌবোং চাবা মতমদা গ্যোষ্ট্রেইটেস্টিনেল সিস্টম ফহুদুনা খোঙ হায় চাং নাইহক্কি। এসিডিক ওইবা চীঞ্জাক চারবদগী চাকখাউ এসিড থোরকপা মতমদা এন্টা-সিডিক মগুপ চেইব্বা তৌবোংনা ফাখা গুঙ্কি। লংসতগী ঈ কা-হেয়া থোরকপা অমদি মপান থোকপদা ঈ য়াওরকপা অমদা তৌবোং মইগা চম্পা মইগা য়াংগা থক্বদি ফে। তৌবোং চাবনা লোক থুংবা ফহনবগা লায়ননা অজমগী খুদোংচাববসু খরমই ফহল্লি। জোন্দিস য়াওনা মখল খুদিমক্কী লিভরগী অনাবদা তৌবোংতগী হেয়া ফবা চীঞ্জাক লৈক্রে। ফুয়া যাদবা (ইন্সামনিয়া) গী খুদোংচাববা মায়োক্কবা মীওইশিংদা চাং নাইনা তৌবোং চারবদি অরবা কোকনি। কালেন খাদ কা হেয়া হুমঙ থোকপদগী দিহাইড্রেশন তৌদুনা ঈশিং মরীদা অকায়বা লাকই। অদু চাং নাইনা তৌবোং চম্ফুং চারবদি হকচাং মনুন্দা য়াওবা ঈশিংগী খল কায়হন্দবা মরগা ঈশিং মরী নুংঙাইহক্কি। কিদিনা নুঙ লৈবা মীওইশিংসু তৌবোং মই চাং নাইনা থক্বদি মুঙ তারকই। নেহোপেথি হায়বসি কিদিনা অমাঙ-অতা থোকপগী যৌওংবুনি। দাইবেটিক নেহোপেথি হায়রগনা দাইবেটিস নাবদগী

কিদিনা অপীক-অপীকপা ঈ উতোং কয়ামরম যাওই। মসিনা ঈদা য়াওরকপা ফংতবা পুন্মক চুমখোক্কিবনি। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংগী ঈদা চিনিগী চাং য়াওবা মরগা ঈ উতোংশিং অসি অমাঙ-অতা থোরকই। মতম খরগা লৈরগদি কিদিনা মথৌ ফজনা পাঙথোকপা গুঙ্কতে। করিগুহুনা মথৌ পুন্মলেপ লেপখিবসু যাওই। যৌওং অসিবু কিদিন ফেল ওইবা হায়না খঙনি। ডেক্তরশিংনা চপ চাবা মরম পুথোকপা গুমত্রিবা অমসুং গুঙ্কিঙাই ওইবা যৌওং অমা হায়বা তারবদি দাইবেটিস শেপেট খংখক্ত্রা কিদিন অমাঙ-অতা থোকপগী মতাদনি। লায়না অসিনা নারবা মীওইশিংদা কিদিনা মথৌ লেপখিবা মরগা দাইয়ালাইসিস তৌবগী মথৌ তারকই। অহানবা হৌগংলকপদা লায়না অসিগী লাইওং পাক উথোরক্রে। চই ৫-১০ গী মতংদা উথোরকপা লাইওংশিংগী মনুন্দা কা-হেয়া চোকথবা, কোক চাকপা, হকচাং নুংঙাইতবা, গুনিংবা, ওবা, চানিং-থক্বিংবা ফাওবদা, উনশা হাক্চবা অমসুং খোঙ পোমখংলকপা অসিনচিবনি। দাইবেটিক নেহোপেথি ওইহক্কপগী চপ চাবা মরম খঙবা গুমত্রি। অদু ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং কা-হেয়া রাংবদগী ওইরগ্না হাই হায়না থাজনি। ব্লড গ্লুকোজ কন্ট্রোল তৌবা গুমনবা, ব্লড প্রেসর রাংবা, মশগী চই ২০ স্ত্রিঙেদা টাইপ বান দাইবেটিস মেলাইটনানা নারবা, মতম শাংনা মৈখু শীজিয়ারকপা নংত্রগা পানি-পূরীগী ঈ মরীদা কিদিনগী প্রোগ্রাম মায়োক্কবা য়াওরবদি খুদোংচাবা অসি মায়োক্করকপা য়াবগী রিক্স রাংনা লৈ। দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদা হকচাংগী মেটাবোলিজম অমসুং ব্লড সর্কুলেশনদা অহোংবা কয়া থোরকপা মরগা কিদিনা য়াওবা অপীক-অপীকপা ঈ উতোংশিং অমাঙ-অতা থোরকই। দাইবেটিক নেহোপেথি লায়ংবদগী মওংদি কিদিন শোকচিল্লকপা হেইজিঙ্কনবা হোংনবনি। ফীভম হেইজিনবদি দাইয়ালাইসিস অমসুং কিদিন ট্রান্সপ্লান্ট তৌবগী মথৌ তারকই।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন মীয়ায়না করি হায়রি, করি পান্নি

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন মীয়ায়না করি হায়রি, করি পান্নি

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন মীয়ায়না করি হায়রি, করি পান্নি

তৌবুলগী লৌফম কয়াদা কোবিফুল থারগা পতুনা মাঙলে

বিজয় লাইশ্রম

তৌবুলগী লৌফম কয়াদা কোবিফুল থারগা পতুনা মাঙলে

লৈরুম ফিবু পাররলুমদা পুথোকপা হেন্দলুমগী ভেলু হুহুবনি : রোবার্ট

লৈরুম ফিবু পাররলুমদা পুথোকপা হেন্দলুমগী ভেলু হুহুবনি : রোবার্ট

মৌদিগী ২ শ্বা টমগী চই ফারকপা 'মৌদিগী ২ শ্বা টমগী চই ফারকপা থৌরম মন্দলশিংদা পাঙথোক্কনি'

মৌদিগী ২ শ্বা টমগী চই ফারকপা 'মৌদিগী ২ শ্বা টমগী চই ফারকপা থৌরম মন্দলশিংদা পাঙথোক্কনি'

গুসিগী রাশি ফল

গুসিগী রাশি ফল
অইবা : ডো. রাংখেম জীবোল সিংহ
চিংমেরাং, ইম্ফাল।
তাজ ১। ০৬। ২০২০ ইং, নিংখোকবা, নুংখিল পুং ২.৫৮ ফাওবা ইঙাগী ১০ নি পাক্কি, মত্হুং ১১ নি পাক্কনি।
মেঘ : নীংবা থুংবা, মরপ-মপাংগী মতেং ফংবা, পাদল ফুদেগ্না যৌ থায়বা য়াবা অমদি য়েঙ্কবু গুংমদনা ইকায়খুয়বা ফংজবা নুমিংনি।
লৈশা পাখংশিংগী : লাইবক ফগনি।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।
বুধ : য়েংনবা অমদি লাংউরুনা লন মাঙগনি অদুনা খাংবা কনবা তঙইই ফুদে। নিংখিনা খুংগা পাংবদি শোয়দনা মায় পাক্কনি অমদি মরপ-মপাংগী রাখল তামিরাবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : তামিনবা কায়গনি।
খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
মিথুন : মফম তনম চান্দা রাঙাঙলুনা ওইজবা মাঙগনি অমদি পাউ নুংঙইতবা তনম কিবা পোকপসু লেগনি। অদু মীয়ায়না য়াওবা চলবদি মাঙগবাবা কয়াদগী কয়গনি।
লৈশা পাখংশিংগী : মতম ওইয়ু।
খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
কর্কট : লাইবক ফগনি, অউতবা অশা লাক্কনি অমদি ললোনবদা চাউনা কায়বা ফংগনি। ইচং থৌবা অমদি মিকি লাইকিবনা হেয়া লন গুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : মূশিবা ফংবে নুংঙাইজ।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।
সিংহ : গুংগা শকপা হেইবা অমনি অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাইবা লেগনি। অরকা থবক লৈরিদি পোরম নিংখিনা য়াংথোকপা য়াগনি।
মরপ-মপাংগী লেগনি চাউন।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা মপা চারোগেই।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।
কন্যা : হরাওবা-নুংঙাইবা, ললোন ইতিক কাইবা, থবকী পাউ নুংঙাইবা তাবা অমদি লৌশিং চাওনবা অকবা থৌরম পাংবসু য়াওবা লেগনি। নচাক-নরল চাওংখনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
হুলা : হকচাং তেংকংগা, মীয়ায়না য়াওবা থবক পাংবা গুংমদা অমদি মীয়ায়না নুংঙাইজবা নুমিংনি। অদু মীকোক থোবা য়াগনি অদুনা মোঙ্কত্রা হেইবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : লৈ অউতবা।
বৃশ্চিক : মীচং লৈরে, নীংবা থুংগনি অমদি অগুনা চানবগনি। ললোন ইতিকদি চাউনা মোঙ্কত্রা ফংগনি অমদি রাখলগী পাদল য়াংগা লৈনা নুমিংনি।
লৈশা পাখংশিংগী : লৈ অউতবা।
লৈশা পাখংশিংগী : অশাওবা থাদোকউ।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।
বনু : থবক পাংগনি, শেদাং ফংগনি, হকচাং নুংঙাইগনি অমদি মরপ-মপাংগী মতেং ফংগনি। নচাক নরলনা মীনা মীতাবা লৈ অমদি অশা অপুরবদি লেগনি-চেকশিল্ল।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
খৌনি পোংলম : লৈ হিগোক।
কুম্ভ : মরপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াওবা, নথক থোংনবা চানবীবা অমদি মীয়ায়গী থবক পাংবা মায় পাকপা নুমিংনি। ইমুং-মনুং মরী ফত্বা, অম তানবদি য়াগেই।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংগি মরী ফে।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।
ফুবা : মরপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াওবা, নথক থোংনবা চানবীবা অমদি মীয়ায়গী থবক পাংবা মায় পাকপা নুমিংনি। ইমুং-মনুং মরী ফত্বা, অম তানবদি য়াগেই।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংগি মরী ফে।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।
মিন : ঝাইকী শেদাং লেগদবা নুমিংনি অদুনা ললোন ইতিক খুংচাউ থাবা য়াগনি। ফমথোম ফংবগুম মায় পাকচবা অমদি য়েঙ্কবা মাঙখিবা নুমিংনি। অগুনা বদি তখি।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংগি মরী ফে।
খৌনি পোংলম : লৈ অউতবা।

উ থাবগী দাইভ চখত্রে

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচ এন এস) :

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচ এন এস) :

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচ এন এস) :