থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ঙাইরি'সিবু করিনো! খনফম খঙদে ঐ

হৌজিক্তি নাগা লুচিংবশিংগা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকী মীহুৎশিংগা অরোইবা তাঙ্ককী ওইনা শানবা ৱারী লোইশিনখ্রে। নাকল অনীমক্কী মীওইশিংগী অপেনবা ওইবা মওংদা য়াশিন্নবা পুরকখ্রে। মায়থোঙ মকা লাম্লবা নাকল অনীমক্কী মীওই পূন্না নম্মীন্নবা ফোটোগ্রাফ সোসল মিদিয়াদা থাদোক্লকখ্রে। করম করম্বা মওংদা য়ানরিবা ৱারোলশিংনো হায়বদুদি কনাবুসু খঙহন্দে। কুমজা ২০১৫গী ওগষ্ট ৩দা খূৎয়েক পীনখিবা ফ্রেমৱার্ক এগ্রীমেন্ট অদুদা করি করি ৱারোল য়াওখিবগে হায়বদুফাও চহী মরী হেন্না কনাদসু ফোঙদোক্তনা থম্লক্লগা, ওক্টোবর ৩১গী নুমিদাংদা অরোইবা ওইনা, নাকল অনীমক্কা য়েৎনবা লৈত্রবা ৱারোল খরদা য়ানরে হায়রিবদুসু অমুকসু হায়দোক্তনা লোৎশিন্দুনা থম্লি। ৱারোইশিন অমা পুরক্লে, য়ানদবা ইস্যু লৈত্রে'দি হায়রগা, ৱারেপসিনা (শাকহল্লকপা য়াবা (এফেক্ট তৌরক্কদবা) মীওই নৎত্রগা ফুরুপশিং ইংরাজি লোন'দা হায়রগনা 'ষ্টেক হোল্ডরশিং'গা অরোইবা ওইনা খূৎয়েক পীনদ্রিঙৈ ৱা তানরমখিগনি হায়না মোইথেম তৌরিবা ... থাজদৌরিবসি করম্বনো - য়েৎনবা লৈত্রবা য়ান-ৱারোল? নৎত্রগা, ফোঙদোকপা য়াদবা ৱারোলদুনা ষ্টেক হোল্ডরশিংদা শোকহনবরা/শোকহন্দবরা ৱা তানগনি ৱাশক্লিবা লুচিংবশিং? ওল পোলিটিকল-পার্টিশিংগী মীহুৎ ওইনা দিল্লিদা চৎখ্রিবা লুচিংবশিং - কৈদৌঙৈ, করম্বা ইস্যুদা তানশি হায়রিবনো ? হায়না হঙ্গৎনা খুম্বা ঙম্বা অমত্তসু য়াওদবরা? মিনিষ্টরশিংগী মকোক, পুমঙম ঙম্বা লুচিংবদুসু য়াওরিবনি। ইয়ূম লমদমদা হল্লক্লগা, খোয়শাউনরবা মীয়ামসিদা করি পাউখুমনো পীর'দৌরিবা? য়ানবা-পুরকখ্রে হরাওরিবা, হোর্নবিল ফেষ্টিবেলদা প্রাইম মিনিষ্টর'না লাউথোক্লগনি ঙাইনরিবা - পূম্নমকসি থাজরুনু, শেমজিনবা পাউ ঙাক্তনি, ঐগা হান্না তানরিখগনি হায়দৌরিবরা? ঐদি ঙসিসু পূক্লিং ৱারি - নুমিৎ নীনি লেপ্তুনা পুন্সি শিন্থা লেপ্তুনা খোঙজং চংশিল্লুবা 'কোকোমি'গী থৌমীশিং, করি হায়না হঙ্গৎলগা খোঙজং লেপহনগদৌরি?

লাংতক্লবা ৱাহংমক্তনি লৈতাদ্রবা পূক্লিংনা হংনরিবা। করম্বা পাউনা অচুম্বনো? হায়ফম খঙদে, লেপফম খঙদে। সোসল মিদিয়া থাজবীরুনু, হোম মিনিষ্টরমক্লা হায়রকপনি, তপথবীয়ু - খোয়শাউনবা মীয়াম থেম্নবা হায়দ'ফদ হায়বনি। করম্নসু থাজরোই। অদুগ'মুক 'ষ্টেকহোল্ডরশিং তানগনি' মমাঙঙৈদই হায়রকই। ওক্টোবর ৩১, ২০১৯ ফাওবদা ৱাখৈগনি - দেটলাইন অমা পীবা মতম, নংহৌররোই মতাগুম নোংম-কাংদ-ৱারী শানবা-কান, করিগী নীংশিংখিদে 'ষ্টেক হোল্ডর'! দেতলাইন'দুসু লানখ্রবা, ৱারীদুসু লোইখ্রবা, হায়দোকপা য়াদবা ৱারেপ কয়াসু লৌখ্রবা, মশীং য়াম্লবা সিফাই কয়া ষ্টেটসিদা হোইজিন্দুনা লানফম মচা অমগীদমক শেম শাবা লোইরব'কান - করিমত্তা নুংনাংগনু নখোয়গী ৱাসু তাখিগনি থেম্লকপা, থাজফম'বু থোকপরা? থাজগন্দে হায়গেরা, পুকচেল পীকই হায়গেরা, হোম মিনিষ্টরগী ৱাঙাংদু ঐগী লন্নাই ৱাখলদদি 'মরৌ লৈ' খন্দ'ঙমদে। অদু নৎলমদ্রবদবু অহেনবা পেরা-মিলিটরি ফোর্স কয়া থাজিল্লিবা করিগীনো? মিলিটরি প্লেন অমদি হেলিকোপ্টর কয়া নাগালেন্দ অমদি মণিপুরদা হঙ্গৎ হন্দা পাইরিবদুনা করিগী? লো অমসুং ওর্দর'দা অকায়বা খরা লাক্তৌরে, মীয়াম ঈরাং হৌরক্লনি হায়বগী চিংনবা অমা লৈঙাকসিদা পোক্লিবসিনা ময়েক শেংনা তাকই মদুদি - মণিপুরগী নাগাশিংবু থেম্নবা মীতৈশিংনা পামদবা থবক খরদি তঙাইফদনা তৌদৌরে। স্পেকুলেসন অসি মরম ইচা চাদনা ৱাখলনা পংশা শাগৎপা নত্তে।

পিছ টোক অসিগী খ্বাইদই মরুওইবা মীশক (ষ্টেক হোল্ডর) অমা ওইরিবা থুইঙালেং মুইভাগী মতুংইন্না 'তোঙানবা ফিরাল অমসুং কন্সটিট্যুসনগী ৱাফমদি মওং অমত্তদা কমপ্রোমাইজ তৌরোই' হায়রম্বদু করম্বা ওলটর্নেটিব এরেঞ্জমেন্ট'তা য়াশিন্নবা পুরক্কদৌরিবনো? অপঙ-অশিং পূম্নমক্লা খঙই-অখন্নবা পোলিটিকল এদমিনিষ্ট্রেটিব এরেঞ্জমেন্ট অমগী ৱাফম নত্তনা মুইভা অমসুং কাঙবুনা তরায়-তরায় য়াথোক্লোই। 'মণিপুরগী টেরিটোরিঅল বাউন্দরি সুকশোক শোকহল্লোই' - মোদি অমসুং অমিৎ শাহ'না হঞ্জিন-হঞ্জিন থাজবা পীরে, লাংতক্লিংঙাই ওইদে - বি জে পি'না হায়রি ঙসিসু। নাগাগী তোঙানবা ফিরাল পীবা য়ারসু কন্সটিট্যুসন অমা চৎনহনবদি ইন্দিয়া'না য়ারোই হায়রবা ... গ্রেটর নাগালেন্দ নৎত্রগা সাউথ নাগালেন্দসু শেমহন্দ্রবা ... মণিপুরদা নাগা টেরিটোরিঅল কাউন্সিল শেম্বই ৱাফমসু লৈতে হায়রবা ... মুইভা অমসুং কাঙবুনা হরাও-মোমোন্নদুনা 'মায় পাক্লা ৱারী লোইশিল্লে' করম হায়দৌরিবনো?

নাগা লুচিংবা নিফিউ রিও'না হায় ... 'শীংথানীংঙাই অমদি হিষ্টরিক ওইরবা শান্তিগী ৱারী ৱারোইশিন অসিগীদমক নাকল অনীমক্কী নেগোসিয়েটিং টিমশিংবু থম্মোয় শেংনা থাগৎচরি...। অতোপ্পা লীদর 'টি আর জেলিয়াং'নসু থাগৎলকই ... 'ইকায় খুম্নরবা প্রাইম মিনিষ্টর শ্রী নরেন্দ্র মোদি অমদি য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর শ্রী অমিট শাহ অনীবু, নাগা প্রোব্লেম অসি লোইশিন্দবা য়াদে হায়বগী অচেৎপা ফিরেপ লৌবিখিবদুগীদমক থাগৎচরি ... অদুগা গভর্ণমেন্টকী ইন্টরলোক্যুটর শ্রী আর এন রবি, লোয়নন্না এন এস সী এন (আই-এম) অমদি এন এন পি জিগী লূপ তরেৎমক'তুবুসু পুকচেল খোয়জেল তিন্ননা ৱারী শানখিবা, য়ানবা পুরকখিবদুগীদমকসু থম্মোয়নুংগী অশেংবা থাগৎ ৱাহৈ থমজরি'...। ৱাহৈসিগী ওন্ন-তৈনবদা মণিপুর, অসাম অমসুং অরুনাচল প্রদেশকী লুচিংবশিংনা মখোয়গা ৱা তানরকখিনি ঙাইরিবা ...'গোদো' ঙাইবসু নত্ত', করিগা পান্দমনসিগে - খনফম খঙদ্রে ঐহাক্তি।

লৌশিং পুক্কে / খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

ফুদ পোইজনিং থোকহনবগী মরূওইবা মরমশিং

সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ত্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সি দি সি)গী মতুংইন্না ফুদ পোইজনিংনা মরম ওইরগা মালেমগী ওইনা চহী অমদা মীওই ১২৮,০০০ হোস্পিটালাইজ তৌই অদুগা মীওই ৩০০০ রোম চহী খুদিংগী শিহল্লি হায়রি।

ফুদ পোইজনিং হায়বসি বেক্টেরিয়া, ভাইরস নৎত্রগনা মীওইবদা অনা-অয়েক থোকহনবা ঙম্বা অতৈ পেথোজেনশিং য়াওবা চীঞ্জাক চারুবা মতমদা থোকই।

ফুদ পোইজনিং থোকহনবা ঙম্বা মাইক্রোব মশিং য়াম্না লৈ। অদুবু নোরোভাইরস অমদি সালমোনেল্লা হায়রিবশিং অসিনা খ্বাইদগী হেন্না কম্মন ওই। ই কোলাই হায়রিবা মখল অসিদি কয়া তোয়না থোক্কেন্দে অদুবু য়াম্না শাথিবা লাইওংশিংদি থোকহল্লি। কন্টামিনেট তৌরবা চীঞ্জাক অমনা হেক্ত ফুদ পোইজনিং থোকহনবা ঙম্মী। চীঞ্জাক মখল খরদি কন্টামিনেট তৌবগী চাং য়াম্না ৱাংই।

ফুদ পোইজনিং থোকপা য়াবগী খুদোংথীবা য়াম্না ৱাংবা চীঞ্জাক খরা

রিছার্সরশিংনা চীঞ্জাক্তগী পোকপা লায়না মখল ২৫০ হেন্না মশক খঙদোকখ্রে। লায়না পোকহনবা মহীক খরদি অকক্লবা চীঞ্জাকশিংদা হেন্না লায়না চাওখৎপা ঙম্মী। চীঞ্জাক শেম শাবগী অকক্লবা মখলশিংনসু ফুদ পোজনিং থোকহনবগী খুদোংথীবা হেনগৎহল্লি, খুদম ওইনা হান্না শা শেমখিবগী কটিং বোর্দতা চামথোক্তনা মনা-মশিং শেম্বদা।

ফুদ পোইজনিং থোকপগী রিস্ক ৱাংবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা খরদি:

য়েরূম- সালমোনেল্লা হায়রিবা ফুদ পোইজনিং য়াম্না তোয়না থোকহনগনবা মহীক মখল অসিনা য়েরুমবু কন্টামিনেট তৌহনবা য়াই। য়েরুম অহিংবা নৎত্রগনা মুন্দবা চাবা মতমদনা কন্টামিনেট তৌবগী রিস্ক হেন্না ৱাংই।

ষ্টেফাইলোকোকস ওরিয়স হায়বা অসি রেফ্রিজরেট তৌদনা মতম শাংনা থম্বা চীঞ্জাক্তা হূ পুথোকপা বেক্টেরিয়ম অমনি। চীঞ্জাকশিং অদু থোংবা মতমদা মহীকশিং অদু অয়াম্বনা হাৎখ্রবসু মহীক অসিগী টোক্সিন্দি য়াওদুনা লৈহৌই অমদি মদুনা অনা-অয়েক থোকহল্লি।

মিট- থোংদবা নৎত্রগনা মুন্না থোংদবা শাদা সালমোনেলা, ঈ কোলাই, ক্লোষ্ট্রিদিয়ম পর্ফ্রিঞ্জেন্স অমদি য়রসিনিয়াগুম্বা চীঞ্জাক্তগী পোকপা লায়না থোকহনবা মহীক কয়া য়াওই। কন্টামিনেট তৌরবা মিটতগী ক্রোস কন্টামিনেট তৌদুনা অতোপ্পা চীঞ্জাকশিংবুসু কন্টামিনেট তৌহনবা য়াই। ক্রোস কন্টামিনেটকী রিস্ক হন্থহন্নবগীদমক- অহিংবা নৎত্রগনা মুন্দনা থোংবা চীঞ্জাকশিং শেম-শারুরবা মতুংদা খূৎ-শা শেংনা হামদোক্কদবনি; থোংদ্রিবা মিট অতোপ্পা চীঞ্জাকশিংগা লোয়নন্না নৎত্রগা মনাক্তা লীদুনা থম্লোইদবনি; মিট শেম-শাবদা শীজিন্নরুবা কোল-লিকশিং নীংথিনা ফেংদোক চামথোক্কদবনি; শা থোংবা মতমদা কুকিং থর্মোমিটর শীজিন্নদুনা মপুঙ ফানা মুন্না থোংগদবনি; লেমহৌবা পোৎলমশিং থম্বা মতমদা রেফ্রিজরেট তৌগদবনি। অৱাংবা টেম্পরেচরদা শা থোংবনা মহীক-মতাই অয়াম্বা হাৎপা ঙম্মী, অদুবু টেম্পরেচর কয়া য়াম্না মথৌ তাবগে হায়বদুদি শা মখল খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নে।

ফার্মদগী পুথোকপা মনা মশিং অমদি মহৈ মরোং- ফুদ পোইজনিং তঙ্খায় অমরোমদি মশা শোক্লবা নৎত্রগনা লায়না পক্লবা ফার্মদগী পুথোকপা মনা মশিং অমদি মহৈ মরোংশিংদগী থোকপা ওইরি। অশংবা মনা-মশিং, মহৈ-মরোং অমদি স্প্রোটনা মরম ওইরগা মীওই অমবু লিষ্টটরিয়া, ঈ-কোলাই, সালমোনেল্লা অমদি অতৈ পেথেজেনশিংনা নাহনবা য়াই। স্প্রোটশিং অসিনা ফুদ পোইজনিং খ্বাইদগী য়াম্না থোকহনগল্লি মরমদি মখোয় অসি শেম্বদা লুম্থু লুম্বা শাবা অমদি ঈশিং চোৎ চোৎ লাউবা কন্দিসন মথৌ তাই। অসিগুম্বা কন্দিসন অসিনা বেক্টেরিয়াশিংনা হিংবা অমদি মচা পোকপদা য়াম্না খুদোংচাবা মফম অমা ওই। মীরোনবী নুপী অমদি ফুদ পোইজনিংগা মরী লৈনবা অকনবা লায়নাগী রিস্ক লৈবা মীওইশিংনা স্প্রোট চারোইদবনি।

ফর্মেন্টৈদ ফুদ- ফর্মেন্টেসন তৌদুনা কেনদা হাপ্পা চীঞ্জাকশিং হাউনবগীদমক হকচাং শোক্লোইদবা বেক্টেরিয়া হাপ্পী। মওং চুম্না ফর্মেন্টেসন তৌদুনা কেনদা হাপ্পা চীঞ্জাকশিংদি চাবদা খুদোংথীনিংঙাই ওইদে। অদুবু শোয়রবদি হকচাং শোক্লীংঙাই ওইরবা বেক্টেরিয়াশিং চঙশিল্লকই। অসিগুম্বা ফর্মেন্টৈদ ফুদগী খ্বাইদগী খুদোংথীবদি বোটুলিজম ইনফেক্সননি। মসিনা নর্ভস সিষ্টেমদা শোকহন্দুনা পেরেলাইসিস তৌহল্লি। য়াম্না থুনা লায়েংহৌদ্রবদি শিবা ফাওবা থোকহল্লি।

মথক্তা পল্লিবশিং অসিখক্তং নত্তনা সিফুদশিং মুন্দনা থোংবা নৎত্রগা হিংনা চাবা; অনপাষ্টরাইজ মিল্ক, শঙ্গোম অহিংবা অমদি চিজনা মরম ওইরগসু ফুদ পোইজনিং থোকহল্লি।

লায়েং- চারুরিবা চীঞ্জাক অমদি ইনফেক্সন মখল খেন্নবগী মতুংইন্না ফুদ পোইজনিংগী লায়েং অসি খেন্নে। হকচাং ফবা মপুঙ ফারবা মীওইশিংদদি য়াম্না শাথিদবা ওইরগদি মথন্নতা ফজখি। অঙাং, অহল ওইরবা মীওই অমদি মীরোনবী নুপীশিংদদি শাথিনা শোকহনবা য়াই, অদুনা ফুদ পোইজনিং তৌরে খল্লগদি দোক্তরদা য়াম্না থুনা য়েংথোক্কদবনি।

য়ূমদা ইশানা তৌবা য়াবশিংগী মনুংদা ইলেক্ট্রোলাইট দ্রিঙ্ক থকপা, ঈশিং য়াম্না থকপা অমদি পোথাবা য়াওরি। স্পোর্ট দ্রিঙ্কশিং ফুদ পোইজনিং ফহন্নবগীদমক থক্লোইদবনি।

ফুদ পোইজনিং থোকহন্দনবা পান্বে- চীঞ্জাক শেম শাবদা লুনা-নান্না অমদি কাংলোন চুম্না শেম শাবা হায়বসিনা ফুদ পোইজনিং থোক্তনবগী মতাংদা খ্বাইদগী মরুওইবা পান্বেনি। ফুদ পোইজনিং থোকপগী চাং হন্থহন্নবগীদমক তৌবা য়াবশিংদি- ফুদ পোইজনিং থোকপগী রিস্ক ৱাংবা চীঞ্জাকশিং য়ারিমখৈ চাদবা, চাবা তারবসু থোংবদা মপুঙ ফানা মুন্না থোংবা, ক্রোস কন্টামিনেসন থোক্তনবগীদমক মান্নদবা চীঞ্জাকশিং শেম-শাবদা তোঙান তোঙানবা মফম শীজিন্নবা অমদি শীজিন্নবা লোইরগা মফম অদু শেংনা চামথোকপা, চীঞ্জাক শেম শারমদাই, পোৎলম অমা শেম-শাবা লোইরগা অমা অমুক শেল্লমদাই অমদি চারমদাইদা খূৎ-শা শেংনা হামদোকপা, চীঞ্জাক শেম শাবা লোইরগা পুঙ ২গী মনুংদা ১.৬ তগী ৪.৪ভ্রক্ত ফাওবগী মনুংদা রেফ্রিজরেট তৌবা অসিনচিংবশিংনি।

তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা মীয়াম্না শিন্থা লেপ্তুনা চেকশিন মীফম ফমখিবা

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২।১১।২০১৯ ইং, থাংজ। হিয়াঙ্গৈগী ৬ নি পানবা।

মেষ : মরুপ-মপাংনা নথক থোংবদা লান্না পাউথোকপিবা য়াবা লৈ। অদুবু অকন-অথৌগী থবক্তা মীনা লাকচবা ঙমলোই, অফবা মফম অমদি মীংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপদা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

বৃষ : লৌশিং চাওই, অঙম অথৌনা চানবী, অয়েৎপা লৈরম্বসু কোকচবা নুমিৎনি। মীঙোন্দা লৈখিবা শেল-থুমগী লম্দা কান্নবা ফংলনি। অরং-অরাক্তি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - অচুম্বনা মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিথুন : লাইবক ফবদি লৈ, লেংদবা লন চাওখৎবগী নুংঙাইবদি লৈ। অদুবু পাউ নুংঙাইতবা তাবা নত্রগা কিবা পোকপা অমদি মীয়ামগা মরী ফত্তবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : লাইবক ফবদি ঙসিসু লৈ, হকচাংসু খিংবা অমদি অনৌবা অশা লাকপা মদুদগীসু কান্নবা ফংগদবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংনদি তাথি-নোল্লুক্লা চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : অফবা থবক তৌজবগী চোপ্পা য়াবা কোকচবা অমদি মরল খরদি লেপশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। অদুবু খাংবা কন্দ্রদি অমদি অশাওবা লোয়নরদি মরল মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মোং হাদবনা য়াইফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : অয়েৎপা অমদি চিংদবা য়াম্মী অদুনা অরুবা থবক্তদি য়ারগদি অখঙ অহৈগী ৱা তারগা পাংবা ফগনি। মীৱা লৌরগা হেন্না থবক পনগনি। য়েৎনবা য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

তুলা : লাইবক ফগনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি অনীংবা অফবা থবক পাংবা য়াগনি। মীয়ামগী মতেংনা মরল চাওখৎপা নুমিৎনি। মথা শাবা অমদি লোয়নৈ-তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : য়েক্লবা ঙম্বা অমদি পাঙ্গল ফুদোক্লা থৌ পাংবা কান্নবা নুমিৎনি। অদুবু লৈঙাক্কী লম্দা কাইনবা নংবা অমদি চাদিং হেনবা লৈগনি অমদি মীচং হন্থগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : ঙসিসু লাইবক থোইনা ফগনি। হরাওবা নুংঙাইবা, ওইজ-ওইথক ফংবা অমদি ইমুং-মনুং ৱা তানরদি মীংচৎ ফংবা লৈগনি। মৈদগী চেকশিল্লু, অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : থাজদবা মরমদগী কান্নবা ফংগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি অচুম্বনা মায় পাক্কনি । অফবা মফম ফংবা, মীয়ামগা লোয়নবনা হেন্না চাওখৎপা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : মীচং লৈ, নীংবদুমক থুংবা য়াবা লৈ অদুনা ৱাখল খন্থরগা অমদি মীনা ইনশিনবা লৌদনা থৌ পাংবা মায় পাক্কনি। লৈঙাক্কী থবকক্তদি য়েক্লবনা পাঙ্গল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - কান্নবা নুমিৎনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : মরুপ-মপাংনা চানবীবা ৱাৎলি অদুনা মখোয়গা লোয়নবা থবক্তদি খুউ শেল্লু। নথক থেংবনা নরল লৌথোকনীংই-ফিংগনু। লাইবক ফবনা কান্নবসু ফংজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

তাইবঙ মী ওইনা পোক্লবদি পোক্লফমগী করিগুম্বা থৌদাং খরদি লৌরমসি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সোইবম কঞ্চন চনু
লমদমসিগী শক্লাইরবী মোদেল

পুন্সিদা মায়পাকপা মীওইখক্তনা অফবা মীনি হায়গদৌরিব্রা নত্রগা মায়পাক্লবা হোৎনবদা মায়পাকখিদ্রবসু লমদম অসিগী করিগুম্বা খরা তৌরমদবা য়াদে হায়দুনা হোৎনরিবা মীওইশিং অদুনা করি হায়গদৌরি? অহোংবা নাইবা, অরেপ্পা লৈত্রবা তাইবঙ অসিদা মীওই খরদি ফজবা ৱাখল্লোল অমগা লোয়ননা তুমীন্না হোৎনজবা মীওই লৈতবসু নত্তে। ফজবা ৱাখল্লোল চেনবী অমদি চেংলৌ শক্তম নীংথিজবী চনুরা কয়া লমদম অসিদা লোন্না থুপ্না হৌগৎলক্লিবী চনুরাশিংদা থৌনা হাপ্লিবী নুপীশিংসু লৈরি। নুপীশিং অদুগী মরক্তা য়াম্না নহা ওইরিবী সোইবম কঞ্চনসু অমনি।

সোইবম কঞ্চন, সোইবম থোইবা মৈতৈ অমদি সোইবম ওংবি কমলা লৈমাগী মচানুপীনি। কঞ্চন ইম্ফাল ৱেষ্টকী নিংঙোমবম মখা লৈকায়দা পোকখি। মশাগী চহী ২৫ খক্তা ঙাইরিবী কঞ্চনগী খ্বাইদগী পামজবা মচুনা গ্রিন মচুনি অদুগা খ্বাইদগী পামজবা এঞ্জাংদি চম্না থোংবা কাংশোয়নি। হকচাং ফনা লৈবা পাম্বনা হকচাং শাজেল তৌবনা মহাক্কী হোবি ওইনা চাং নাইনা তৌরি অমদি অহাংবা মতমদা গ্রিনরি ওইবা মহৌশাগী ফজবা মফমদা কোয়বা চৎপসু মহাক্কী হোবি অমসু ওইরি। দিনেস শর্ম্মা, মঙ্কা অমদি রোজিনা মহাক্কী অপাম্বা শৈশকপা অমদি শৈশকপী ওইরি। কঞ্চন মহৈগী থাক্তা এম এ লোয়রে। এফ বি বি কলর্স ফেমিনা মিস ইন্দিয়া ২০১৭ দা মণিপুরগী মীহুৎ ওইনা শরুক য়াখি। ইন্দিয়াগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদগী শকহেনবী কয়ানা শরুক য়াখিবা এফ বি বি কলর্স ফেমিনা মিস ইন্দিয়া ২০১৭ দা টোপ ১৫গী মনুংদা চনবা ঙল্লকখি। মিস ইন্দিয়া শরুক য়াখিবা মতমদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখি অদুবু অঙাং ওইরিঙৈদগী ফেসনগী লম্ অসিদা পামজরকপনা অৱাবা হায়বদু খঙহৌখিদে। তুম্বা চাবগী মতমদসু অহোংবা কয়া অমা লাকখি। খোঙউপ অৱাংবী মতম পুম্নমক্তা তোংদুনা লৈবা অমদি মতম পুম্নমক্তা নোক্তুনা লৈনবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখিদবদি নত্তে অদুবু ঙসি নীংশিংলুরগদি য়াম্না নুংশিবা অমদি নুংঙাইবা ফাওই। ফিল্মগী লাইনদা চঙনবা ওফর লাকপনা হৌজিক ঈফুৎ হায়বা ফিল্ম অমা নম্বগী থবক চৎথরি হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ফেসন অমদি মোদেলগী লম্বী অসিদা চঙলকপা মতমদা তম্বগী তাঞ্জাদি ফঙখিবা লৈতে অদুবু শকহেনবী তান্নবগী মালেমগী জি পী ৱিমেন কোলেজ দা তম্লকখিবা মতমদা ফেসন শোগী ওইবা মিস জি পী ২০১৪ দা অহানবা ওইনা ৱিনর ওইখি। মদুনা মহাক্কী পুন্সিদা ফেসনগী লম্ অসিদা চঙনিংবা অমসু ফাওরকখি। এম য়ুদা পাঙথোকখিবা মেন ফিট ক্যুন ২০১৭ দা ফষ্ট রনর্স অপসু তাখি। সোইবম কঞ্চনগী অহানবা প্রোফেসনেলি মেন্টর ওইনদি হেল্লি লাইথাংবমনা ওইখি। ফিটনেসকী চাংদম্নবা কয়াদা মায়পাকপা কয়া অমসু লৈখ্রে। সনস্লিক মেগা নোর্থ ইষ্ট ২০১৬ দসু সেকেন্দ রনর্স অপ তারকখি। নোর্থ ইষ্ট ৱিভর দিভা ২০১৫ দসু সব টাইটল কয়া অমসু ফংলকখিবা লৈখ্রে। লোয়ননা নেসনল লেভেলগী ফেসনগী চাংদম্নবা কয়াদসু শরুক য়াখিবা লৈখ্রে। ঙসি ফাওবদা মায়পাক্লকপগী ওইনা কবিতা কৈশাম, রোবর্ট নাউরেম, হেল্লি লাইথাংবমদা য়াম্না চাউনা ক্রেদিট পীনিংই। লোয়ননা মোদেলিংগী লম্ অসিগী ওইনা বেকগ্রাউন্দ লৈতবা ফেমিলি অমা ওইরগসু মহাক্লা মোদেলিংগী লম্দা চৎপা মতমদা য়াম্না নুংশিনা মপুং ফানা সপোর্ট তৌবিরিবা ফেমিলিগী অপোকপা-অপোকপী, ইবোক অমদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদসু য়াম্না চাউনা ক্রেদিট পীজনিংই হায়নসু ফোঙদোরকখি। হৌজিক্লা প্রইভেট কম্পনি অমদা থবক তৌদুনা লমদম অসিগী থৌদাং লৌদুনা থবক তৌরি।

তোঙান-তোঙানবা ফুরুপ কয়ানা খুন্দাদুনা লৈমিন্নবা মরমনা মণিপুর হায়বা লমদম অসি মিনি ইন্দিয়া হায়রগসু খঙনৈ। লমদম অসিগী উমং লাই হরাউবা য়াম্না পামজৈ হায়নসু ফোঙদোরকখি। মণিপুরদা থাইনদগী চৎনরক্লবা ফজরবা চৎনবী কয়া অমসু লৈতবা নত্তে অদুবু হোংলক্লিবা মতমগী মতুংইন্না ঙসিগী এদভান্স ওইরবা সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজিগী ওইবা ৱাখল্লোলদা চংশিনবগা লোয়ননা অৱাংবা থাক্তা মাং থাবা লম্বী অমদা লমদম অসিগী মীয়াম্নসু চৎহন্নিংবগী অপাম্বসু মহাক্লা ফোঙদোরকখি। পুন্সিদা মায়পাকপা অমা ওইগে হায়রবদি চৎকদৌরিবা লম্বী অমা হেক্তা ওইবা য়াই তৌবতবু চৎকদৌরিবা লম্বী অদুদা য়াম্না শাংবা মীৎয়েং অমগা লোয়ননা হোৎনরগা চৎলবদি শোয়দনা মায়পাকপা ঙমগনি হায়নসু ফজরবা ৱাখল্লোল সোইবম কঞ্চন না ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা মৈতৈ