অমিট শাহনা ফোংদোক্লকম্বা ৱাফমশিংগী মায়োক্তা কুকি লালহৌবশিংনা থবক তৌরি ঃ কোকোমি

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): নুমিৎ হুম্নিগী খোঙচৎতা মণিপুরদা লাক্লম্বা য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা ‘সু’ দা লৈরিবা কুকি লালহৌবশিংদা ‘সু’ গী চৎন-কাংলোনশিং ঙাক্লা চৎনবা খঙহল্লম্বগা লোয়ননা মদুগী মায়োক্তা থবক তৌরক্লবদি চপ চাবা এক্সন লৌখৎকনি হায়না ফোংদোকলম্লবসু মদুগী ওন্ন-তৈনবদা কুকি মিলিটেন্টশিংনা মখা তানা মৈতৈগী খুনশিংদা এটেক চথবগী থৌওংশিং লেপ্পা লৈতনা চথরি হায়না কোকোমিগী মাইকৈদগী ফোংদোরক্লি।

উরিপোক্তা লৈবা কোকোমিগী ওফিসতা পাংথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা ৱা ঙাঙলদুনা কোকোমিগী মীদিয়া কোওর্দিনেটর সোমেন্দ্রোনা হায়, হৌজিক থোক্লিবা মণিপুরগী ৱাথোক অসিগা মরী লৈননা ঙসি সুগুনুদা ৩৭ শুবা এ আর না সুগুনু পুলিস ষ্টেসন অমদি এস দি পি ওগী গেটতা বুলেট প্রুভ গাড়ি ফৈজিন্দুনা থীংজিনবা হায়বসি ‘সু’ দা লৈরিবা কুকি মিলিটেন্টশিংবু নাকোয়ননা শৌগৎলি হায়বদু ময়েক শেংনা তাকপনি। মীয়াম্না আসাম রাইফলসতা চিংন্নরম্বা কয়া অদু ঙসিগী থৌদোক অসিনা অমুক্কা হেন্না ময়েক শেংহল্লে।

কুকি টেররিষ্টশিংনা মখা তানা তম্পাক্তা ওনশিন্দুনা নোংমৈ কাপ্পা লেপত্রিবা অমদি খুনশিং মৈ থাবা লেপত্রিবা অসি য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা মীয়ামদা পীরম্বা থাজবশিং অদুগী ওন্ন-তৈনবনি। মরম অদুনা মখোয়গী মথক্তা অকনবা এক্সন লৌখৎনবা য়ুনিফাইদ কম্মান্দগী ইনচার্জ অমদি সিক্যুরিটি এদভাইজর ওইরিবা কুলদিপ সিংহনা মীৎয়েং চংগদবনি হায়খি।

মহাক্লা হায়, য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টরনা কাংলুপক্কী ঈরাংগা মরী লৈননা লাকখিবা নোংমৈশিং থীনগৎলক্লবা খঙহনখিবা অদুগী মতুং ইন্না তম্পাক্কী তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্টশিংদগী নোংমৈ ১৮৮ রোম হন্দোরকখ্রে হায়না মাইকৈ কয়াদগী ফোংদোক্লরকপা তারে। অদুবু চীংগী ওইনদি নোংমৈ হন্দোকপগী ৱাফম লৈত্রি। হিরম অসিগী মতাংদসু মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চংবগী তঙাইফদবা লৈ। অমরোমদা লমদম অসিগী মীয়াম্না হান্নদগী হৌনা আসাম রাইফল অমদি সেন্ট্রেল ফোর্সশিংদা মপুং ফানা থাজবা ঙমদনা লাক্লি। মরম অদুনা মীয়ামদা মপুং ফানা থাজবা পীনবগীমক সিক্যুরিটি এদভাইজর কুলদিপ সিংহনা মশক থোকপা থবক থৌরমশিং অথুবা মতমদা লৌখৎপগী মথৌ তারে।

জুদিসিয়েল ইনক্বারি তৌনবগী মতাংদা য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টরনা থল্লম্বা ৱাফম হাই কোর্টকী রিটায়ার্দ চিফ জষ্টিসনা কম্মিটিগী চিয়রমেন ওইরগা থীগৎহনগনি হায়রিবা ৱাফম অদু অথুবা মতমদা থবক্তা ওন্থোকপা মথৌ তাই। থৌদোক অসি মতৌ করম্না থোরকখিবনো হায়বা থীদোকপা ঙম্লবদি মরাল লৈবা মীওইশিং শোয়দনা মশক খঙবা ঙম্লনি হায়না কোকোমিনা লৌই।

সোমেন্দ্রোনা মখা তানা ফোংদোকখিবদা মণিপুরগী গভর্নরনা পিছ কম্মিটি অমা শেম্নবা হোৎনরিবা অদু অথুবা মতমদা থবক্তা ওন্থোকপীয়ু অমসুং পিছ কম্মিটি শেম্বা মতমদা মাইকৈ খুদিংমক্কী ষ্টেকহোল্ডরশিং য়াওহন্দুনা তুং কোইবা পোলিসি অমা পুথোক্লবা হোৎনহৌগদবনি।

অমরোমদা তম্পাক্কী মীচম মীয়াম্না তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী লৌখিবা খুৎলাইশিং পীখৎপা হৌনখ্রবসু ‘সু’ দা লৈরিবা কুকি টেরোরিষ্টশিংবুদি করিমত্তা লাকশিনবা তৌদনা ফ্রি থাদোক্তুনা থল্লি। মসিনা মরম ওইরগা চীংখোং চীংয়াদা খুন দারিবা মীতৈ মীচমশিং অহিং নুংথিল নাইদনা অকিবা পোক্লিবা অসিদগী ঙাকথোক্লবা য়ুনিফাইদ কম্মান্দগী ইনচার্জনা হোৎগদবনি হায়না মহাক্লা মখা তানা ফোংদোকখি।

‘মণিপুরগী ঈরাং ইন্দিয়া গভর্নমেন্ট থোকহনবনি’

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা মমাং থাদগী হৌরগা থোকখিবা কাংলুপকী ঈরাং অসি ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা থোকহনবনি হায়না ফেদরেসন ওফ হাওমিনা মরাল লোয়ননা লৈবা মীওইশিংনা থোক্লিবা ঈরাং অসি লোইশিনগনি হায়দুনা লাকখিবা য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা ঈরাং অসিবু লাইথোকহনবগীদমক তুমিন্না হনগ্রে হায়রি।

হিরম অসিগা মরী লৈননা ফেদরেসন ওফ হাওমীগী প্রসিদেন্ট সাপমচা যদুমনিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, থোক্লিবা কাংলুপকী ঈরাং অসিগী তেকচাক ইন্দিয়া লৈভাক্তুদা পুগদবনি। মরমদি নীং তম্লগ্রে মণিপুরনা ইন্দিয়াগী ফিবাননুংদা পুনশিনখ্রবা মতুং ইন্দিয়া অমসুং ম্যান্মারগী ঙমখৈগী শরুককশিং চেকশিনা ঙাক্তবদগী মীতোপ কয়া মণিপুরদা চংশিল্লক্লি। মসি ইন্দিয়াগী অতোপ্পা ষ্টেটতা ওইরম্লবদি মীতোপ চংলকপগী থৌওং অসি মতম চানা থীংলম্লসু য়াই। মসিগী মথক্তা অতোপ্পা লৈবাক্তা বেজ তৌবা কুকি লালহৌবশিংনা কুমজা ২০০৮ দা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টকা ‘সু’ তৌনখিবদগী ম্যান্মারগী কুকি কয়া মনিং তম্লা মণিপুরদা চংহনবগী অয়াবা পীখি। লোয়ননা মনিং তম্লা মীতে হাংবনা চাবা থাক্তুনা আর্মদ ত্রেনিং ফাওবা পীরি।

মতম কুইনদগী পায়খৎলক্তুনা লাকখিবা থবক থৌরমশিং মপুং ফারক্তুনা ঙসি লমদম অসিগী য়েলহৌমীশিংদা খুৎ থাবা হৌরকখিবনি। অদুবু হোম মিনিষ্টর অমিট শাহনা থোক্লিবা ঈরাং অসিগী হৌরকফম খঙবনসু নাথোরগা এস টি দিমান্দদা তাইশিন্নরগা এন আর সি অমসুং ফোরেইনরগী ৱাফমদি লোৎশিনখি। মহাক্কী খোঙচৎ অসিদা য়েলহৌমীশিংগী তুংগী অশা অমত্তা উদে। মাগী খোঙচৎ অসিনা মপান্দগী চংলকখিবা কুকিশিংদা শকখঙ চে অমা ওইনা পীবগুম তৌই হায়রি।

চেরোল অসিনা মখা তানা হায়, কুকিশিংনা দ্রগকী ষ্টেট অমা শেম্নবা হৌরকপা ঈহৌদা অমিট শাহনা খঙনা খংশিন্নদবা শাদুনা ইম্ফাল থাদোকখি। থোক্লিবা ৱাথোক অসিগী তুং কোইবা ৱারোইশিন অমা পুরক্কে হায়বদি থম্মোয় শেংবা ইন্দিয়াগী লৈভাক মথৌ তাই। পাকিস্তান নত্ত্রগা চাইনাদগী মীওইশিংনা লৈবাক অমা অরানবা মওংদা চংলকপা মতমদা ইন্দিয়া গভর্নমেন্টনা থোক্লিবা অসিগুম্বা দয়ানা তুমিন্না য়েংদুনা লৈগনা হায়না ফেদরেসন ওফ হাওমীগী মাইকৈদগী হায়রি।

লমদম অসিদা চীংদা য়েক সলাই লৈবা য়েলহৌমী ফুরুপ ২৪ লৈরি। মখোয়শিং অদুদি অনাল, আইমোল, চিরু, চোথে, ইনপুই, কোম, কবুই, খারম, খোইবু, কোইরেং, লাইনমৈ, লমকাং, মরাম, মাও, মোয়োন, মোনসাং, মরিং, পুরুম, পাওমৈ, রোংমৈ, তাংখুল, থাঙাল, তারাও, জেমে নি। মখোয়গী চৎথোক চৎশিন্দা ফজবা মচিন মনাও ওইবগী ৱাঙাং শিজিন্নদুনা অপুনবগী ওইবা শক্তম অমদি মরী অদু উৎমিন্নসি হায়না চেরোল অসিনা মখা তানা ফোংদোরক্লি।

ৱাকৎ মীফম

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): য়ুথ ৱেলফেয়র ক্লব থম্বালখোং, অপুনবা মৈরা পায়বী লুপ থম্বালখোং, থম্বালখোং থৌনা ফবী ভি এল এফ অমদি কোংবা লাইশ্রম লৈকাই ভি এল এফ না খুৎশম্নরগা ঙসি লমদম অসিদা থোক্লিবা কাংলুপকী ঈরাং অসিগী মরী লৈননা ৱাকৎ মীফম অমা ফম্দে হায়না য়ুথ ৱেলফেয়র ক্লব থম্বালখোংগী মাইকৈদগী চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়, ঙসি ফম্খিবা ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা তোঙান তোনবা খোল্লাওশিং মণিপুরগী ঙমখৈ কাযবা য়ারোই, মণিপুরদগী অরাম্বই তেম্জেলশিং মখৎথনা য়ারোই, অরাম্বই তেম্জেলশিংদমক ঐখোয় লৈরি, কুকি লালহৌবশিংগা চৎনরিবা এস ও ও ফোরেসন য়ারোই অমদি লোং লিত মণিপুর হায়না লাউখি।

ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা হৌজিক থোক্লিবা তংদু লৈতাদবগী থৌওং অসিনা অথুবা মতমদা লোইশিন্নবা মরী লৈনবশিংগী পুক্লিং চিংশিনখি হায়রি।

বোর্দর ফেন্সিংগী থবক অথুবদা লোইশিনগদবনি : মৈরা পায়বী

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): মণিপুরদা থোক্লিবা কাংলুপকী ঈরাং থা অমরোম ফাজিল্লক্লবা ফাওবদা ইন্দিয়া অমদি মণিপুর লৈঙাক্ন ।ৱারোইশিন পুরকপা ঙমদ্রিবা অসিবু ওইনাম মৈরা পায়বী লুপনা অকনবা মওংদা য়ানিংদবা ফোংদোকখিবগা লোয়ননা লমদম অসিদা ইলিগেল ইমিগ্রেন্টশিং চংলকপা থীংনবগীদমক বোর্দর ফেন্সিংগী থবক অথুবা মতমদা লোইশিনগদবনি হায়রি।

কুকিশিংনা এন আর সী চৎনহনবদা অমদি এন আর সীগী বেজ য়র লেপথোকপদা কুকিশিংনা মরৈ য়েৎলিবা, য়ানিংদ্রিবগী মরম করিগীনো। য়ুনিয়ন হোম মিনিষ্টরনা অসিগুম্বা হীরম অসিগী মতাংদা পুক্লিং চঙবীয়ু। মণিপুরদা হৌজিক ওইরক্লিবা/থোক্লিবা ক্রাইসিস (ৱেল ওর্গনাইজ ভাইওলেন্স) অসিগী রিপোর্ট ইন্দিয়ন মিলিটরি ইন্টলিজেন্স এজেন্সীশিংনা অমদি ষ্টেট গভর্ণমেন্টনা য়ুনিয়ন গভর্ণমেন্ট/ হোম মিনিষ্টরদা মরিক চুম্বা ৱাৎপা, নাকল নাম্মগী ওইবা রিপোর্ট থল্লব্রা হায়বদু শেংদোকপীয়ু। মীচম-মীয়ামশিং অদুক্কী মতিক অৱাবা, মীপায় থবাইবা অসিনা মরম ওইরগা অশি-অনা কয়া থোক্লে। মণিপুর ষ্টেট অসি য়ামখ্রবা কুকি পোপ্যুলেসন (চিন মিজো কুকি)গী লোল অমদি লাইনীং-লীচৎ মান্নবা ক্রোর অমা হেনবা ম্যান্মার অমদি বাংলাদেশতা লৈবা চিন মিজো কুকিগী রিফ্যুজি মিলিটেন্টশিংগী লৈফম লৈবাক অমা মণিপুর অসিবু ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা ওন্থোকহনগদৌরিব্রা। থোক্লিবা উরিবা তারিবশিং অসিনা ৱাহংশিং অসি হংদবা য়ারক্লে।

হৌজিক অসুক্কী মতিক য়াম্লবা কুকি খুৎলায় পায়বা টেররিষ্টশিং চীংয়া তময়াদা নুমীৎ খুদিংগী মফম কয়াদা থোরক্তুনা মৈতৈ কম্যুনিটিশিংদা লান্দারিবা ময়াম অসি কদায়দগীনো। মসিদা য়ুনিয়ন গভর্ণমেন্টনা করি য়েংদুনা লৈবনো। কুপ্পা য়েংশিনবীয়ু। তশেংনা খুৎলায় পায়বা কুকি মিলিটেন্টশিংগী মশীং অসি অদুক্কী মতিক য়াম্না মরোল মরোল নাইনা মণিপুরগী মচি-মচি কয়াদা লৈরমখিগনি হায়না থাজে। মরমদি চথরক্লিবা লেপ্পা নাইদবা মীচম মীয়ামদা ঙসিসু অদুম্মক এটেক তৌরক্লি। হৌজিক হৌজিক চীংমী কুকিশিংনা মরুপ ওই হায়না ক্লেম তৌজরিবা অসাম রাইফলস অমদি সেন্টেল মিলিটরি ফোর্সশিংনা সূগী মিংদা কুকি মিলিটেন্টশিংবু কন্ট্রোল তৌবা ঙমদবদগী মীতৈ মীচম মীয়ামদা মখল কয়াগী এটেক চথরি। অসিগুম্বা টেররিষ্টকী থৌওং অসি ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা লেপহল্লু। ঐখোয় খাঙবগী পনখৈ লোইরে। অথুবদা তংদু লৈতাবা পুরকহনবীয়ু হায়রি।

রিলিফ কেম্পশিংদা তেংবাঙ পীখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): লমদম অসিদা কাংলুপকী ঈরাংনা মরম ওইরগা ময়ুম মকৈ থাদোক্তুনা অমদি মশা হিংজনবা লাঞ্জেন্নরক্লিবা মীওইশিংনা চংজফম লৌদুনা লৈরিবা রিলিফ কেম্পশিংদা মিঙ্গল ক্লব লিলোং চজিং অৱাং লৈকাইনা মমাং থাগী ৩১ দগী হৌরগা নুমিৎ নিনি চুপ্পা চান-থক্লবা পোৎলমশিং তেংবাঙ পীখ্রে হায়রি।

মিঙ্গল ক্লবকী সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, লাংমৈদোং হায়র সেকেন্দরি স্কুল, য়েলাংখাংপোকপী, লমজাও, পাঙলতাবী, তাংজেং খুনৌ, সুগুনু, সেক্তা, উয়ুম্পোক অমসুং তরেৎ খুন নচিংবা মফমশিংদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পশিং অমদি মখুন ঙাক শেঞ্জরিবা থৌনা ফরবা ঈরৈচাশিংগী মফমদা চান-থক্লবা চেং, হৱাই, অলু, তিলহৌ, ঙারি, মোরোক, চিনি, থাউগা লোয়ননা অপিকপা অঙাংশিংদা সেরলেক অমদি সেনিটরি পেদশিং মতেং পীখি।

মখা তানা হৌজিক খুৎলায় পায়বা কুকি টেরোরিষ্টশিংবু লাকশিন্নবগীদমক অমদি তুং কোইবা ৱারোইশিন অমা পুরক্লবগীদমক মণিপুরদা এন আর সী চৎনহনগদবনি। কুকি মিলিটেন্টশিংগা তৌনরিবা ‘সু’ হন্দোক্তুনা লালহৌবশিংগী মথক্তা চথুফম থোকপা থবকশিং চপ চানা চথুগদবনি হায়রি।

চেরোল অসিনা হৌজিক্কী ওইনদি মীয়াম্না দিমান্দ তৌরিবশিং মরুওইনা ‘সু’ হন্দোকপা অমদি ৱারোইশিন পুরকপগী মতাংদা লৈঙাক্লা পুক্লিং চিংশিনবা ৱাৎপগী মমি তারি। মরম অদুনা হিরম অসিদা লৈঙাক্লা অহেনবা মীৎয়েং চংদুনা ঈং তপ্পা পুন্সি মহিংদা অমুক হঞ্জিলহল্লক্লবা হোৎনগদবনি হায়না মখা তানা ফোংদোরক্লি।

ঙসিগী রাশি ফল

ইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহঅ
সিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমসএ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৩। ০৬। ২০২৩ ইং, থাংজ;
অয়ুক পুং ১১.১৮ ফাওবা ইঙাগী ১৪নি পাল্লি, মতুং থানিলনি।

মেষ: পূক্লিংদা চিংনবা অমদি মতাং চাদনা ইচঙ থৌবনা লন চৎপা য়াই। অমরোমদা য়ুমগী ৱা তাবনা চাউখৎকনি, মীয়ামগা মরী ফগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: কোক শাবা লৈতনবা নাইতোম হোয়া ফগনি, অনীংবা পাঙগনি, থৌনা ফুদোকপা মতাং চাগনি অমদি অফবা মীংচৎ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: য়েৎনদনবা অমদি লন মাঙদনবা ঈংনা থৌ পাঙউ। অনৌবা থবক পাঙবা য়াগনি, মরুপ মপাংগা পাঙমিন্নবা থবক মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: চরাংনগনু, পঙশিন্নৌ অমদি য়েৎনবা পামগনু। থাজবা মরুপকী ৱা তাবনা খ্বাইদগী হেন্না চাউখৎপা অমদি নুংঙাইবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী হেন্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

সিংহ: মীনা ইনশিনবদা অফ-ফত্ত খঙদনা মায়োং য়াগনি। য়েক্লবনা মরুপ শাদুনা লাক্কনি- পঙথগনু। থবক খূদিংদা নীংহন্নদ্রদি মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কন্য: মরম চাবা থবক খূদিংদা মায়থীবা লৈরোই। আশা চাউনা থৌ পাঙউ, শেল-থুমদা নত্তনা অফবা মিংচৎ ফাওবা তানবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: অখঙ-অহৈগী ৱা তাবা কান্নগনি, অচুম্বা মাঙওইননবা হোৎনৌ। নঙগী ওইবা মী নত্তনা পঙলোয় লোয়নদবা ফগনি। চীন য়াংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- কল্লকপা য়াম্মী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: হরাওবা নুংঙাইজবা, লাই-গুরুনা চানবীবা, মীয়ামগা মরী য়াম্না ফগৎপা নুমীৎনি। কান্নবসু ফংগনি অদুবু পঙশিনবা অমদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস

ধনু: অশোক-অপন নংবা য়াবদগী চেকশিল্লু, ৱানোম থৌনোমদি কান্নগনি। মীনা লাকচবসু ঙম্লোই। হেন্না আশা চাউবদি নীংবা কায়নিংঙাইনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাংথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মকর: ফিংবা অমদি য়েৎনবদি হান্নগুম পাঙদে- খাঙবা কল্লু। অঙম্বনদি চানবীগনি, ঙাংবা শকপা হৈগনি, ৱাখল থোক্তুনা ওইজবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কুম্ভ: খুরৌ থাংবা অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাবা লৈগনি- নাইতোম অরুবা থবক পাঙগনু। ওইজবদি ফংগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পূক্লিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মীন: নীংহন্নদবনা ঙসিসু চাউনা মায় পাক্কনি। মরম চারদি মী ঙায়দনা অরুবা ৱারেপ খুদক্তা লৌবা য়াগনি। মীৱা হেন্নদি থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- খরা ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হীগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

চহীগা মতাং চানদনা থুনা অহল ওইহল্লক্তনবা

লৌশিং পুক্কে

ঐখোয়না চাং নাইনা তৌবা য়াবা থবকশিংগী মতাংদা খঙমিন্নসি

মালেমদা লৈরিবা মীপুম খূদিংমক্লা মতম পূম্বদা অনা-অয়েক য়াওদনা হকচাং ফনা অমদি ৱাখল ঈংনা তপ্পা লৈবা পাম্মী। অদুবু হায়রিবা অসি মতমগী খোঙচৎ মতুংইন্না মীওইবা খূদিংমক্লা ফংবা ঙম্বদি নত্তে। শেল য়াম্না কা হেন্না পায়বা মীওইসু হকচাংগী ওইবা নুংঙাইতবা কয়া লাক্লবদি মহাক্লা মতম চঙনা তাল্লুরিবা শেলশিং অদুনা মহাক্কী পুন্সিদা মপুং ফানা নুংঙাইবা নৎত্রগনা ৱাখল ঈংনা চিক্লবা লৈহনবা ঙমদে। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসিনা মরম ওইরগা ৱাখল কা হেন্না খঞ্জিল্লকপদগী থুনা অহল ওইশিল্লকপগী থৌওংশিং থোকই। ঐখোয়না নুমীৎ খূদিংগী তৌরিবা থবকশিং অমদি চারিবা চীঞ্জাকশিংনা ঐখোয়গী হকচাং অমদি ৱাখলগী মপাঙ্গল ফনা থম্বদা অচৌবা থৌদাং লৌই। করিগুম্বা মতমদা ঐখোয়না চহী য়াম্লবা মীওই অমা নহা ওইনা উবা থেংনরমগনি। মসিগী ওন্ন-তৈনবদা চহী নৌরিবা মীওইশিংগী শক্তম কা হেন্না অহল ওইশিল্লকপসু য়াম্না তোয়না থেংনবা ঙাক্তনি। ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা মোলিক্যুলর অমসুং সেল্ল্যুলর সেলশিংনা মতম চাদনা কায়থরকপা নৎত্রগনা অমাঙ-অতা থোরকপদগী থুনা অহল ওইশিনবগী থৌওংশিং অসি থোকহনবদা নত্তনা তোঙান তোঙানবা মখলগী লায়নাশিং নাহল্লক্লবা অচৌবা মরম অমা ওইরকই। মীওইবা অমা ওইনা অহল ওইশিল্লকপা হায়বসি থিংবা ঙম্লোই। মসিদি বাইওলোজিকেল প্রোসেস অমনি। অদুবু মতম চাদনা কা হেন্না হায়বদি থুনা অহল ওইশিল্লকপদগী ঐখোয়না ঙাকথোক্লবা হোৎনবদি য়াই। দাইটিসিয়ন মনপ্রিট কালরাগী মতুংইন্না থুনা অহল ওইশিল্লকপদগী থিংবা য়ানবা পাম্বৈ খরগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা ৱাফমশিং ফোংদোরক্লি। মহাক্লা ফোংদোরক্লিবা ৱাফমশিং অদুগী মতাংদা ঐখোয় খন্নদুনা য়েংসি।

১) দাইটিসিয়ন অসিগী মতুংইন্না ঐখোয়না নুংতিগী চারিবা চীঞ্জাকশিং অসি ফেটকী শরুক কা হেন্না য়াওদবা ওইগদবনি। অদুবু ফেটকী চাং কা হেন্না ককথরবসু অফবা ওইদে। অফবা ফেট মখলশিংদা ওমেগা থ্রীগী শরুকশিং য়াওই। হায়রিবা অসিনা ঐখোয়গী উনসা মশা-মউ ফনা থম্বা অমদি হায়দ্রেট তৌবদগী থিংবা ঙম্মী। মসিনা উনসাগী শক্তম কায়হন্দনা থম্বদা মতেং ওইবগা লোয়ননা থুনা অহল ওইশিল্লকপদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরম অদুনা ঐখোয়না অরুপ্পা হুম্ববা হোৎনবিরনি হায়দুনা ফেটকী শরুক কা হেন্না কককথবা অফবা ওইরোই। অরুপ্পা হুম্ববগীদমক ঐখোয়না হেল্থ ফোর এক্সপার্টশিংগী হায়না তান্নগদবনি অমদি মখোয়না পীরকপা চার্ট অদুগী মতুংইন্না ঐখোয়না চীঞ্জাকশিং চানবা হোৎনগদবনি।

২) হৌজিক্কী মতমদা মতম শাংনা শাংনা ফম্লগা থবক তৌবগী হৈনবী মীওই অয়াম্বদা লৈনরক্লি। অদুবু মতম শাংনা ফমজিনবা অসি ঐখোয়গী হকচাংদা কান্নদবা ওই। ঐখোয়না মীনিট ৩০ হেন্না ফমদুনা থবক তৌরকপা মতমদা মেটাবোলিজমগী থৌওংশিং তপথহল্লকই অমদি ফেটশিং ইনর্জিদা ওন্থোক্লিবা এঞ্জাইম এক্টিভিটিদসু খোঙজেল হন্থহল্লকই। মরম অদুনা ঐখোয়না মীনিট ৩০ খূদিংগী অমুক্তং ওইরবসু হৌগৎলগা খোঙনা চৎপা শান্নবা নৎত্রগনা খোঙ-খুৎশিং ষ্ট্রেজ তৌবগী হৈনবী থমগদবনি।

৩) ব্রেকফাষ্টতা উহৈ-ৱাহৈ চাবনা হকচাং ফনা লৈহনবদা মতেং পাংই। উহৈ-ৱাহৈ চাবনা হকচাং ফনা লৈহল্লি হায়দুনা কা হেন্না চাশিল্লবদি হকচাং শোক্লবা মরম ওইরক্কনি। ব্রেকফাষ্টতা ঐখোয়না উহৈ-ৱাহৈ কা হেন্না চাশিল্লবদি ফ্রুক্টোস কঞ্জুম তৌবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা মসিনা ঈদা য়াওবা সুগর লেভেলগী চাংদা অহোংবা লাকহল্লি অমদি চাকখাওগী ওইবা প্রোব্লেমশিং থোকহল্লকই। মরম অদুনা ঐখোয়না উহৈ চাবা মতমদা অয়ুক্কী মতম নৎত্রগনা নুমীদাংৱাইরমগী মতমদা ওইনা চানবা হোৎনগদবনি।

৪) মথক্তা পনখ্রিবা পাম্বৈশিং অসিগী মথক্তা ঐখোয়না তৌবা য়াবা অতোপ্পা পাম্বৈ অমা হায়রগদি সনস্ক্রিন ক্রিমশিং য়াৎরিবমখৈ শীজিন্নগদবনি। ঐখোয়না নুমীৎকী মঙালদা থোরকপা মতমদা সনস্ক্রিন প্রদক্টশিং শীজিন্নরিবা অসিগী তোঙান তোঙানবা মরমশিং লৈ। মরমশিং অদুগী মনুংদা নুমীৎকী মঙালদা য়াওরিবা য়ু ভি রেশিং ঙাকথোকপা ঙম্বগীনি। হায়রিবশিং অসি ঐখোয়না চাং নাইনা থবক ওইনা পাঙথোকপা ঙম্লবদি কা হেন্না অহল ওইশিল্লকপদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি হায়রি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মেমোরেন্দম পীশিনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস) : ঙরাং সিলেটতা লৈবা ইন্দিয়ন হায় কম্মিসন্দা ইন্দিয়াগী মণিপুরদা থোক্লিবা ফুরুপ অনীগী ঈরাং অসিগা মরী লৈননা ওল বাংলাদেশ মণিপুরী কম্যুনিটিগী মায়কৈদগী দিমান্দ তরুক য়াওবা মেমোরেন্দম অমা পীশিনখ্রে হায়রি।

দিমান্দশিং অদুগী মনুংদা কুকি লালহৌবশিংনা মীচম মীয়ামগী য়ুম মৈ থাবা, হাৎপা তুপ্পগী থবক তৌরিবা অসি লেপহল্লু। থোক্লিবা থৌদোক অসি সুপ্রীম কোর্টকী রিটায়র্দ জজ অমনা লুচিংদুনা জুদিসরি কম্মিটি শেমদুনা থিজিলহল্লু হায়বনচিংবা ৱাফমশিং য়াওবা মেমোরেন্দম অদুদা এসিষ্টেন্স ইন্দিয়ন হায় কম্মিসনগী খুথাংদা ইন্দিয়া হায় কম্মিসনদা পীশিনখিবনি হায়রি।

জিরিবামগী মীয়ামদা খঙহন্নবা সিক্যুরিটি পর্সনেলশিংগী ফ্লেগ মার্চ চৎখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): হৌজিক হৌজিক মণিপুরদা থোক্লিবা কাঙলুপকী ঈরাং অসিনা মরম ওইরগা জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট অসিদা লৈরিবা মীচম মীয়াম্না মীপায়নরিবা অসি তৌবীগনু। জিরিবামগী মীচম মীয়াম্বু ঙাক শেন্নবগীদমক সিক্যুরিটি পর্সনেল কয়া লৈরি হায়বদু মীয়ামদা খঙহন্নবগীদমক ঙসি সিক্যুরিটি পর্সনেলশিংগী ফ্লেগ মার্চ অমা চৎখ্রে হায়রি।

ফ্লেগ মার্চকী খোঙচৎ অদুদা মণিপুর পুলিস, সী আর পি এফ, অসাম রাইফলস অমদি মণিপুর কম্মান্দোগী মকোক থোংবা ওফিসরশিং য়াওনা য়াম্লবা পর্সনেলশিংগা পুন্না আই বি লৈকায়দা লৈবা এস পি বঙ্গলোদগী হৌরগা রেনিভেং, চন্দ্রপুর, দিবোং খুনৌদা চৎলবা মতুং উচাথোলদগী কমরঙ্গা খাসি খুল ফাওবা চৎখি।

ঙসিগী ফ্লেগ মার্চ অদুগা মরী লৈননা এস পি মহারাবম প্রদিপনা ফোঙদোকখিবদা, ঈরাং অসিগী মতাংদা দি সীগী ওফিসতা নুংতিগী সিক্যুরিটি কোওর্দিনেসনগী মীটিং পাঙথোক্লি। মসিদা জিরিবামদা লৈরিবা সিক্যুরিটি এজেন্সী সী আর পি এফ, অসাম রাইফলস অমদি আই আর বিশিংনা পুন্না পুনশিল্লগা ঐখোয়না ফংলিবা ইন্টলিজেন্সকী পাউগী মতাংদা খন্ন-নৈনবগী থবক নুংতিগী পাঙথোক্লি। ঙসি ফাওবা জিরিবাম দিষ্ট্রিক্টকী ওইনদি থোকহন্নিংদবা থৌদোক থোকপা লৈত্রি। অদুবু মীচম মীয়ামগী ৱাখল্লোন্দা অকিবা অমা লৈ হায়বসিদি ঐখোয়না হকথেংননা চৎলুবা মতমদা খঙবা ঙম্মী। মরম অদুনা মীচম মীয়াম্না মীপায়নরিবা অসি কোক্লনবা মীচম মীয়াম্বু ঙাক শেন্ননবা সিক্যুরিটি ফোর্সশিং মতিক চানা লৈ হায়বসি খঙহন্নবগীদমক সিক্যুরিটিশিংনা ঙসি পুন্না ফ্লেগ মার্চ অসি চৎপনি। লোয়ননা ঈং-তপ্পা দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইহন্নবা খোঙথাং কয়া লৌখৎলগনি হায়খি।

ঙসিগী ফ্লেগ মার্চকী খোঙচৎ অদুদা শরুক য়াখিবা ৮৭শুবা বট্টালিয়ন সী আর পি এফকী সী ও তপনকুমারনা ফোঙদোকখিবদা, ঈং-তপ্পা দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইনবা অমদি মীচম মীয়াম্না নুংঙাইনা লৈবা ঙম্নবা সিক্যুরিটিশিংনা অঙম্বা থাক্তা থবক পায়খৎলি। লান্না পাউ শন্দোকপনা মরম ওইরগা জিরিবামগী খুঞ্জাশিংনা চাউনা অৱাবা কয়া মায়োক্লরি। অসিগুম্বা অকিবা চিংনবা অমদি মীপায়বা জিরিবামগী মীয়ামদা ফাওরিবা অসি কোকহন্নবগীদমক জিরিবামগীদমক ঙাক শেন্নবা সিক্যুরিটি কয়া লৈরি হায়না খঙহন্নবগীদমক অসিগুম্লবা ফ্লেগ মার্চ অসি চৎপনি। মরম অদুনা জিরিবামগী মীচম মীয়াম্না মখা তানা ঈং-তপ্পা লৈহনবা অমদি লান্না পাউ শন্দোকপা অসিদা থাজবীগনু। লোয়ননা থোকহন্নিংদবা থৌদোক থোক্তনবা জিরিবামদা লৈরিবা সিক্যুরিটি পর্সনেলশিংনসু অকনবা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎলি হায়রি।

সাইকো সোসল সপ্পোর্ট অথুবদা পীবগী তঙাইফদবা লৈরে : সেন্টর

ইম্ফাল, জুন ০২ (ঐচ এন এস): কাঙলপকী অনীগী মরক্তগা থোক্লিবা ঈরাং অসিনা মরম ওইরগা কুকি মিলিটেন্টশিংনা নোংমৈ কাপশিন্দুনা অমদি য়ুম মৈ থাদুনা তানখায়রকপদগী মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পশিংদা লৈরিবা মীওইশিংগীদমক মেন্টেল হেল্থ প্রোফেসনলশিংগী সাইকো সোসল সপ্পোর্ট অমা অথুবা মতমদা পীবা মথৌ তারে হায়না রিলিফ দেটা সপ্পোর্ট সেন্টরগী কনভিনর কে নরেশ শর্মাগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হৌজিক হৌজিক রিলিফ কেম্পশিংদা ঈশিংগী অৱাবা, হায়জিন অমদি সেনিটেসনগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। লোয়ননা মীরোনবী নুপী, চাজেনবী নুপী অমদি অঙাংশিংনা মখোয়না স্পেসিফিক ওইবা অৱাবা কয়া মায়োক্লরি। রিলিফ দেটা সপ্পোর্ট সেন্টরদা পীরকপা ইনফোর্মেসনগী মতুংইন্না হায়রিবা অৱাবশিং অসি খঙদোকপা ঙম্বনি। নোংমদা চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিংগী মথক্তা ঈশিং ৱাৎপগী অমদি হায়জিন অমসুং সেনিটেসনগী অৱাবা নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। মরম অদুনা পুকচেল চাউরবা মীওইশিংনা রিলিফ কেম্পতা পোৎ-চৈ পীবা মতমদা রিলিফ কেম্পতা লৈরিবা মীওইশিংগী খ্বাইদগী অৱাৎপা পোৎলম খঙদোক্লবা মতুংদা অঙম্বা মতেং পীবীয়ু। খ্বাইদগী মরুওইনা সেন্সিটিভ ওইবা মফমশিংদা লৈরিবা রিলিফ কেম্পশিংনা ফোঙদোরকপগী মতুংইন্না রিলিফ কেম্পতা মতেং পীবা লাক্লিবা মীওইশিংনা ফ্লেগ, ফেষ্টুন অমদি ন্যুজ কেমেরাগা লোয়ননা গাড়ীদা শাংনা শাংনা লাকপীদনবগী ৱাফমসু থল্লক্লি। গভর্ণমেন্টনসু অৱাৎপা পোৎলমশিং মেনশিন্নবা অথুবদা মীৎয়েং চঙহন্নিংই হায়রি।

[illegible]

[illegible]