থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

শারবা পোলিটিকল হীট মরক্তা তূম্লিবা মীয়াম

ইং - তপ্পা, মরা চেৎপা লৈঙাক অমা ঐখোয়গী লৈপাকসিদা কুইনা উরুদ্রবা মতুংদা, ইথা থাজদনা কোংগ্রেস পার্টিনা লুচিংবা চুংশিন্নবা লৈঙাক অমা ২০০২ দা ওক্রম ইবোবীনা চীফ মিনিষ্টর ওইদুনা শেল্লকখিবদু মতৌ মান্দনা চহী তরামঙা চৎখি। ওক্রম ইবোবী-মতমদুদা অরিংবা পোলিটিসিয়ন অমা ওইনা কনানসু লৌনরমদে। পোলিটিসিয়ন পুম্নমক্ন া কোংগ্রেস পার্টিবু মীরায়বীরল্লগা মণিপুর ষ্টেট কোংগ্রেস পার্টি তৌবা রিজনেল পার্টি অমা শেমগত্তুনা শৌগৎলিঙৈ তানফমনি। অতৈ নেসনেল পার্টি পুম্নমক ফিজং মরুমদা লৈখ্রগা, মণিপুরগী পোলিটিকল ষ্টেজদা রিজনেল পার্টিগী মায়খুম উপ্পা, রিজনেলিজমগী ইহুলদি চেন্দবা (মণিপুর পিপলস পার্টি নত্তবা) পার্টি অনীখক্তা এম এস সি পি অমদি ফেদরেল পার্টি) লীলাগী মরু ওইবা শক্তম লাংলিঙৈ তাঙ্কক্লি। খুজিন খুনাম্হোক্তগী কোমদা তারুবদগী মচু শঙলবা লমহুইনা নিংথৌ ওইবগুম ওইরুবদগী মীয়ামগী থাজবা মাঙখিবদগী হান্নগী অরিবা নেসনেল পার্টি (কোংগ্রেস)তা অমুক হল্লকপদা ৱারবা/চিরবা তানফমদা পার্টিদুবু ঙাক্লম্বা ইবোবীদা লৈঙাক-পুরেন ফম থিন্দোকখিবনি। হৌরকপদা মানখিদে। লাক্লবা ৱারবা, নিংঙাই চাউরবা, তমথিরবা মণিপুরগী এম এল এশিং ইবোবীনা লাক্লবা ঙমগনি, কনানসু থাজখিদে।

অদুবু, হায়নৈদনা-থাজদবা মফমদা ঙা লৈ! মণিপুরগী ইতিহাসতা খ্বাইদগী শাংনা সী এম ওইখিবা, খ্বাইদগী মমিং চৎখিবা, খ্বাইদগী শক্তি লৈখিবা - ইবোবীনা ওইরকখি। চহী তরামঙা লেপ্তুনা, লীশাং শিৎনা সী এম ওইবা ঙমখিবা অহানবা সী এম ওইরকখি। চহী মঙা মঙাগী অহুমশুবা টর্ম অদুদদি *ইবোবী* - পোলিটিকল জিআন্ত হায়নবদু ওইরক্লে। কনানসু মথক্তা ৱা ঙাংবা ঙমদবা, খুদোম্বী শীংবা ঙমদবা! মতম কুইনগী তুংদা, মরা চেৎপা লৈঙাক, ষ্টেবল ওইবা গভর্নমেন্ট হায়বদু মণিপুরদা উরকখি। মরা চেৎপা লৈঙাক হায়বসি অফবা গভর্নমেন্ট অমগী খ্বাইদগী তঙায়ফদবা মচলনি - হায়নবদুদা হরাওরুই। য়াইবী মরাং কায়বা, মীহাৎ-মীপুন লৈতবা, নুংঙাই য়াইফবা-ৱাত্ত পাদবা খুন্নাই হায়বদু ওইরগনি নুংঙাইরুই। অদুবু, মেনবা ঙমদবা মীওইবগী চীন্নিনা হায়নরকপদু থিংঙমখিদে - ও হায়বা ময়েক্তুবু জিরো হায়না পাথোকপা। শেঞ্জা-থুমজাগী ৱাথোক্তা মতোন লোম্মি হায়নরকপা। তেন পর্সেন্ত গভর্নমেন্টনি হায়না ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরমক্না ফাওবা ইলেক্সন কেম্পেইনদা ফোঙদোরকপা।

পুম্নমকসিনা মরম শোইদনা ওইবা তাই, নিফুদগী তাদনা কারগা কোংগ্রেস লৈঙাক অমুক হন্না হল্লকখিনি পানরম্বদু লাল্লকখিবা। ২০১৭ কী মণিপুর এসেমব্লি মীখলদা কোংগ্রেস মীরেপ ২৮ দগী হেন্না কারকখিদে। সরকার শেম্বা ঙম্নবা সীট মশীং অহুম ৱাৎপদুসু লৈবা ঙমখিদে। এম এল এ ওইনফাওবা ৱাশক লৌদ্রিঙৈ অন্দ্রোগী এম এল এ বি জে পি কেম্পতা চোংশিনখি। ২১ খক কাবা বি জে পিনা লুচিংদুনা অনৌবা লৈঙাক শেল্লকখি। কুইদে, অতোপ্পা কোংগ্রেস এম এল এ তরুক অমসু পেরেন্ত পার্টি থাদোকখি। ২৮দগী ২১ দা হন্থরকখি। মমাঙগী লৈঙাক টর্ম অহুল্লক, ইবোবীবু ইমপেরর (নিংথৌরেল) ওইহনবদা মতেং ওইখিবা *এন্তি দিফেক্সন লো*, ময়া থৌরবা খুৎলায়দু, বিরেনগী মতম অসিদা ময়া পুমপঙ পঙশিনখি। থোক্লিবা ইরাং অসিদা খ্বাইদগী নুংঙাইরিবদি এম এল, এ তরেৎ চোংথোকখিবদা কোংগ্রেসনা শ্যামকুমারদা নত্তনা অতোপ্পা তরুক অসিদদি এক্সন লৌখৎত্রিবা করিগীনো? হায়বা ৱাহং অসিনি। ওইবা য়াই-মখোয় অমুক হল্লকখিনি খল্লম্বা! মন্ত্রি ওইনি খন্না চঙখিবা ঙাক্তনি। ওইরিবা সরকার ফোর্মেসন অসিদা কনা লৌথোক্লগা কনাবু হাপচিল্লুগনি? ফোর্মেসন কায়গদবা এক্সরসাইজ, বিরেননা সুপতৌ তৌরক্লোই। মসি খঙই কোংগ্রেসনা। বি জি পি সরকার হায়জবতনি, সরকার তুবা/তুদবা এন পি পি অমদি এন পি এফকী খুত্তা লৈ। য়াম্না দিলিগেত ওইবনি, মখোয় পোলিটিসিয়নদি হায়রুনু, অপঙ ঐনফাও খঙইসিনি।

ওৎলৈ-পালৈ তৌদুনা স্পীকরনা মতম লৌবদুসু *টাইম লিমিৎ* অমা লৈবনা চহী মঙা ফাওবা শাংদোকহনবদি ঙম্বা নত্তে। চহী ফাজিল্লক্লবনা হৌজিক্তি মরোল লোল্লক্লে। ঙরাংগী পাউ-চে খরদা ফোংনা ইবা থেংনরে - স্পীকরনা দিসক্কালিফাই তৌরকপু ঙাইদৌ শরুক, মশানা য়ানা রিজাইন তৌহল্লগা নৌনা মীখল পাঙথোকপগী খোঙথাং অদু লৌখৎপনা ফরনি... থৌওং অদু তানবা অরোনবা লাল্লোং শীন্নবগী পাউ তারে।

মরক্কী মীখল (বাই পোল) অমা পাঙথোকপা হায়বসিদি শোয়দ্রবনি ... হঙোই শক্তম লৌদুনা চোংথোক্লিঙৈ খঙলবনি মখোয় ঙম্ন মক। মরক্কী মীখল অদুদা বি জে পি ওইনা লেপ্পবা, শোয়দনা হন্না কারক্কনি... মখায় মশা মশানা হোৎচবা কালকুলেসন অমনি। নক্না সেকেন্দ তাহৌবা মখোয়দুনসু অঙ্ক হোৎলম্মি - নৌনা মীখল তৌরবা মহাক্লা মায় পাক্কনি। নরেন্দ্র মোদিনা শারথি ওইবা দোলাইদু তোংদুনা বি জে পিনা ষ্টেটশিংদা থৌজিল্লকপা খান্বীনবা লৈতে খনবদুনা থাংলুবা কোংগ্রেস এম এল এশিংগী খোঙথাংনি। হন্দক্কী কর্নাটকা এক্সপরিয়েন্সতুগী মতুংদা ৱাখলদুদা অহোংবা খরদি লাক্লমগনি - পুম্নমক্কী ৱাখলনি। ২০১৯ পার্লিয়ামেন্টরি ইলেক্সন মোদিগী পোপুলারিটি চাংয়েংনি। মতোমতা চৎপা ঙমদ্রবা ইন্দিয়ন নেসনেল কোংগ্রেসকীসু হিংবা নত্রগা মুৎখিবা লাইবক লেপকদৌরিবনি। রাহুলদা অহোংবা খরা লাকপা উরে, মোদিগী ৱাঙাংদা নাপনগী শরুক ফনা য়াম্না লৌথোকখ্রে। ওপ্পোজিসন ময়ামসু, মখোয় পুল্লপ পুন্দ্রবা বি জে পিনা নৈখিনি - খঙলকপগুম তৌরক্লে।

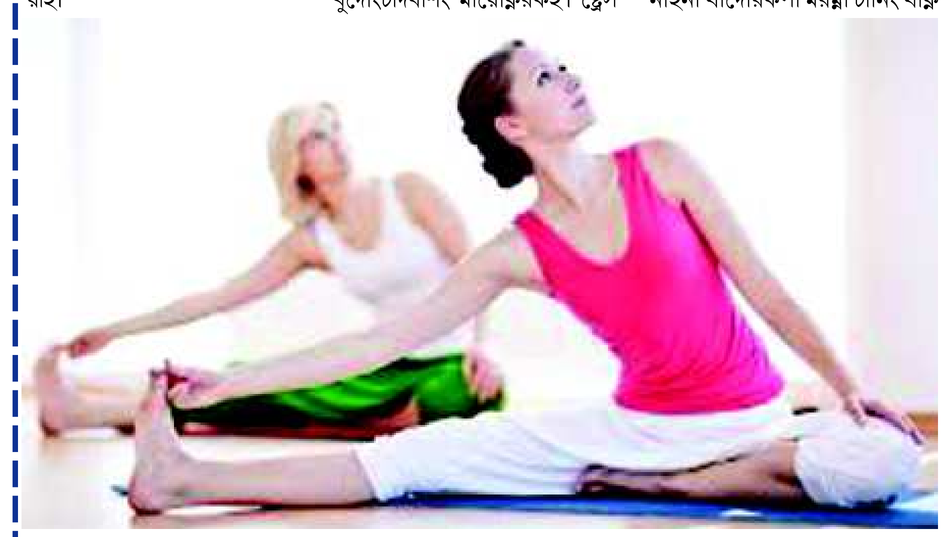
সিদা ৱাখল তাদ্রিবসি - লমদমসিগী লৈঙাকপা অমদি মীচমশিং (রাজা অমসুং প্রজা) মখোয় খক্তা ঙাইরক্লে। ঙাল্লবা মঙাল অমদি শারবা মৈশা মরকসিদা ঐখোয়দি তূম্লি নীংঙাইদনা।

লৌশিং পুক্কে

হেঞ্জিন্না হকচাং শাজেল তৌবগী কান্নদবা

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা ফৈ হায়বা পুম্নমক্না খঙনরবসু হেঞ্জিনবা মওংদা তৌরবদি হকচাং শোক্লিংঙাই ওইহল্লি। তোঙান তোঙানবা ষ্টদিশিংগী মতুংইন্না নোংমদা পুংখায় অমরোম হকচাং শাজেল তৌবনা দাইবেটিস, হায় ব্লদ প্রেসর, হায় কোলেষ্টরোল, ওবেসিটিনচিংবা ঙাকথোকপগা লোয়ননা হকচাং ফহল্লি হায়বা খঙলে। অদুবু মসিদগী হেঞ্জিল্লবদি হকচাং শোক্লবগী মরম ওইহল্লি।

কা-হেন্না হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মপাঙ্গল শোম্থরকপদগী তোয়না নাগনবা য়াই অমসুং হকচাং কনখৎলকপগী মহুৎতা শোম্থরকই। কোর্টিসোল কৌবা ষ্ট্রেস হোর্মোন অমা চাং ৱাংনা থাদোরকপদগী তূম্বা য়াহন্দে। কনাগুম্বা মীওই খরদদি হার্ট এটেক তৌহনবা নৎত্রগা চাবা থকপদা অকায়বা থোকহল্লকপা য়াই। দিপ্রেসন অমদি মুদ স্বিংনচিংবা মেন্টেল দিসওর্দর ওইহল্লকপগা লোয়ননা লিগামেন্ট, টেন্দন অমদি তাঙ-তাঙদা অকায়বা পীরক্তুনা অশোক অপন য়াওহল্লকপা য়াই।



জর্নেল ওফ এথলেটিক ট্রেনিংদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমনা হায়খি, কনাগুম্বা মীওই অমা কা হেন্না হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা রেষ্টিং হার্ট রেট হেনগৎলকপগা লোয়ননা মরম চাদবা মওংদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকপা অমসুং চানিং থক্লিংবা ফাওরক্তবা য়াই। দিহাইদ্রেসন তৌবদগী কা হেন্না ঈশিং খৌরাংবা ফাওরকপসু য়াই।

কনাগুম্বা মীওই খরদি নুমীদাং তূম্বা য়াদ্রগা অয়ুক-নুংথিলদা তূম্নিংবা ফাওরকই অমসুং অয়াম্বা মতমদা ৱাখল চরাংনবা, খোয়রাং খোয়শাউনবা, ইথৌদা পূক্লিং চঙবা ঙল্লক্তবা অমদি হকচাং চোকথবনচিংবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকই। ষ্ট্রেস হোর্মোন কোর্টিসোলগী চাং ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা টেষ্টোষ্টরোনগী চাং হন্থরকপা মরম্না নুপা-নুপী অনীমক্তা খুদোংচাদবা মায়োক্লহল্লকই।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা ফৈ হায়রবসু হেঞ্জিনবা মওংদা তৌরবদি ওন্ন-তৈনবা মওংদা হকচাং শোক্লবগী মরম ওইহল্লকই।

নোংমদা মতম শাংনা অমসুং হেঞ্জিনবা মওংদা হকচাং শাজেল তৌবা এন্দ্যুরেন্স এথলেটশিংদা কোর্টিসোল চাং ৱাংনা থাদোরকপগী পূক্লিং ৱাখল চরাংনরকই অমসুং হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই। মসিগীসু মথক্তা ইপিনেফ্রিন অমসুং নোরইপিনেফ্রিন কৌবা হোর্মোন মখল অনী চাং নাইনা থাদোরকপা মরম্না চানিং থক্লিংবা ফাওহন্দে।

কা-হেন্না হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা মশল অমসুং শরূ শোম্থরকই। মতমদুদা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মথৌ নীংথিনা তৌহন্নবা খাক্তুনা থম্বা ইনর্জিনা মশল অমসুং শরূ কনখৎহন্নবা হোৎনবরোমদা মায় ওনশিনখিবা মরম্না ইম্ম্যুন সিষ্টেম মথৌ নীংথিনা তৌরক্তে। ইম্ম্যুন সিষ্টেম মথৌ নীংথিনা তৌদ্রবদি অনা অয়েক কয়া পোকহল্লকই।

পোৎথাদুনা লৈরিঙৈদা হার্টনা মথৌ তৌবগী চাং (রেষ্টিং হার্ট রেট) ৱাংখৎলকপা তারবদি কা হেন্না হকচাং শাজেল তৌবগী খুদমনি। রেষ্টিং হার্ট রেট ৱাংখৎলক্লবদি হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক্তা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লকই।

মীওইবগী মস্ক্যুলোস্কেলেটল সিষ্টেমদা মশল অমসুং শরূ য়াওই। পোৎথাবগী চাং ৱাৎলবদি হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা শ্বর অমসুং মশলগী ফীভম শোকচিল্লকই। মরম অদুনা মমাঙদা ইরায় লায়না তৌবা ঙল্লম্বা হকচাং শাজেল মওং মতৌ কয়া পাক হেক তৌবা ঙল্লক্তে। হকচাং শোম্থরিঙৈদা অরুবা শাজেল অমা নমদুনা তৌনবা হোৎনরুরবদি মশল ষ্ট্রেন নৎত্রগা মশল চেকখায়বগী খুদোংথিবা মায়োক্লরকপা য়াই। মরম অদুনা হকচাং শাজেল তৌবা মথৌ তাবগুম মপুং ফানা পোৎথাবসু তঙাইফদে।

মালেমদা মাঙজিল থাখ্রবা শান্নরোয়শিংদি মপুং ফানা পোৎথাবনিনা নোংমদা অনীরক হকচাং শাজেল তৌবা ঙম্মী। অদুবু কাঙলোন খঙদবা মীওইশিংদি হেঞ্জিন্না হকচাং শাজেল তৌরুবদগী মশা শোক্লগা তোকই। হীরম অসিগী মতাংদা নীংথিনা খঙ-হৈরবা ডোক্তর অমসুং ফিজিওথেরাপিষ্টকা মাঙজৌননা তান্নবা মথৌ তাই।

শিন্মী অমা ফুরকপা য়ানিংদবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৪, (ঐচ এন এস):

ইরোইশেম্বা মমাঙ লৈকাইদা সোল্লর পেনেল থানবা চৎখিবা শিন্মী অহুম্বু মফম অদুগী মীওই খরনা ফুরকখিবা অদুবু য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা এক্সন লৌখৎনবা লম্ফেল পুলিস ষ্টেসন্দা ৱাকৎলগনি হায়না উরিপোক শেমগৎ-শাগৎপা অপুনবা লুপকী জেনরেল সেক্রেটরি দেবিন খুমনচানা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি নাওরেম কৈথেলদা লৈবা উরিপোক শেমগৎ-শাগৎপা অপুনবা লুপকী ওফিসতা পাঙথোকখিবা পাউমীশিংগা উন্নবদা দেবিননা মখা তানা হায়, ইরোইশেম্বা মমাঙ লৈকাইদা সোল্লর পেনেল খরা থানবীনবা মফম অদুগী খুঞ্জাশিংনা লাক্তুনা উরিপোক এসিগী এম এল এ দেপ্যুটি সী এম ৱাই জয়কুমারদা হায়রম্বগী মতুং ইন্না মিনিষ্টরনা মফম অদুদা সোল্লর পেনেল থান্নবগীদমক থাসিগী ২গী নুমিৎয়ুংবদা থবক শুবা শিন্মী অহুম সোল্লর পেনেল পুদুনা চৎখিবদা ইরোইশেম্বা মমাঙ লৈকাইদা মীওই খরা থোরক্লগা মখোয়গী অয়াবা য়াওদনা অমদি হান্না পাউ পীরমদনা থানবা য়ারোই হায়দুনা ফুরকখি।

থৌদোক অদুদা শোক্লবা শিন্মী অহুম অদুদি অঙোমজাম্বম পিটর (১৮) অপোকপা এ বোরোই, এ অকুং (৩৮) অপোকপা এ বীধুরি অমদি লৈশাংথেম নাওবী (২৮) অপোকপা এল ইবোমচা কৌই। মখোয় অহুম অদু খুরাই সাজোর লৈকাইদা লৈবনি হায়রি। দেবিননা মখা তানা হায়খি, চুন্না থবক শুজবা চৎপা শিন্মীশিংবু মরম চাদনা ফুরকপা অসি য়ানিংদে। করি মরমগীদমক মখোয়বু ফুরক্লিবনো হায়বদু মতম চানা শেংদোক্তবনা মখোয়গী মথক্তা লোগী ওইবা এক্সন লৌখৎলগনি হায়রি।

রূফ তোপ সোল্লর পেনেল স্কিমগী মখাদা ইরোইশেম্বা মমাঙ লৈকাইদা মীয়ামগীদমক্তা পায়খৎকদবা থৌরাং অসিদা মরম চাদনা অপনবা পীরকপা অসি মখা তানা তৌবিদনবা অপিল তৌরি।

সনা গ্রাম ২৪০ ফারে

ইম্ফাল, জুন ০৪, (ঐচ এন এস):

ইম্ফালগী টুলিহল এয়ারপোর্টতগীনা কোলকাতা তম্না পাইগদবা ইয়ার এসিয়া ফ্লাইটতা চৎনবা হোৎনরম্বা ময়াং অনী সেন্ট্রল ইন্দষ্ট্রিয়েল সিক্যুরিটি ফোর্স (সি আই এস এফ) ইম্ফালগী টীম অমনা ফারে।

ঙরাং নুংথিল সনাগা কোন্ননা ফারবা মীওই অনী অদুদি এম দি কয়া অপোকপা সুবাইদা অমসুং এম দি মুহথাল অলি অপোকপা এম দি মোইদিকুতিনি কৌই। মখোয় অনীমক কেরলা মচা ঙাক্তনি হায়রি। ফারবা সনা অদুগী ভেল্যুনা লুপা লাখ ১৫ রোম ওইগনি হায়রি। সনা অদু অমাঙথোংদা হাপ্লগা পুরম্বনি হায়রি।

ওজাগী মথক্তা এফ আই আর পানবগী মায়োক্তা মহৈরোইশিং রেলি চৎখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৪, (ঐচ এন এস):

ইম্ফাল ৱেষ্টকী মনুং চনবা ক্বাকৈথেল ময়াই কোইবীদা লৈবা মিল্লিলিয়ম হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী ওজা অহুমবু মরম চাদনা লম্ফেল পুলিসনা এফ আই আর পান্দুনা ফানবা হোৎনবা য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা ঙসি স্কুল অসিগী মহৈরোইশিংনা ৱাকৎ খোঙচৎ অমা চৎখ্রে।

অয়ুক্কী পুং ১১.৩০ রোম তাবা মতমদা স্কুলগী মহৈরোইশিংনা ক্বাইকৈথেল ময়াই কোইবীদা লৈবা মিল্লিনিয়ম হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী ক্লাস এলেবেন অমদি টুয়েল্বগী মহৈরোইশিংনা লম্ফেল পুলিস ষ্টেসন তম্না লাকপদা ক্বাকৈথেল লমলোং মরী ফাংবদা পুলিসনা থিংখি। মফম অদুদগী মহৈরোইশিংনা লম্ফেল পুলিস ষ্টেসনগী এস দি পি ওগা ৱারী শান্নবা অদু য়ান্নবা ঙমদবদগী মহৈরোইশিংনা মফমদুদগী হাইদোক্লগা কৈশামপাৎ তম্না লাকখি।

কৈশামপাৎ লৈমজম লৈকাই মপা য়ৌরকপদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এদিশনেল এস পি (ওপস) এল প্রিয়াদসনিনা ৱারী শান্নখি। প্রিয়াদসনিনা মহৈরোইশিংদা মখোয়না পাল্লিবা অদু খন্নগনি হায়বগী থাজবা পীবগা লোয়ননা মহৈ-রোইশিং অদু কৈশামপাৎ-লোমদগী ৱাহেংবম লৈকাই তম্না লাকখি। মতুংদা তেরা বাজার য়ৌরগা শয়াংলোমদা লাক্লগা স্কুলদা থুংলখি। খোঙচৎ অদুদা মহৈরোই অমনা ফোঙদোরকপদা স্কুলগী মহৈরোই অমবু ওজানা খরা ফু-চৈদুনা ৱারক ৱাতেম্বদা মহৈরোইশিংগী ইমুং মনুংনা এফ আই আর অমা ওজাশিংগী মথক্তা লৌখৎলকপা অদু অথুবা মতমগী মনুংদা লৌথোক্কদবনি। করিগুম্বা এফ আই আর অদু লৌথোক্ত্রবদি মহৈরোইশিংনা খোঙজং কয়া চত্থগনি হায়রি।