থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নাকোং পেলহনবা ৱারী অমা

ৱারী লীবা, নৎত্রগা পাউ অমা তম্বা হায়বসিসু অরুবা আর্ত অমনি। দ আর্ত ওফ স্তোরি তেল্লিং হায়বসি নোংচুপলোমদদি তম্লনবা হীরম অমা ওইনা ফাও তম্লবগী পাউ তাখি-জর্নেল অমদি লাইরীকশিংগী খুথাংদা। ঐখোয়গী ঈরমদম 'মণিপুর'সিদদি 'ৱারী লীবা' হায়বা অচৌবা আর্ত ফোর্ম অমা লৈনা লৈনা, আর্ত অসি মরুওইনা লৌনরক্তবদগী ঙসিদি তপ্পা তপ্পা শিথরক্লে। খঙদে, মণিপুর য়ুনিভর্সিটি ওফ কলচর'দা, কল্লা অসি মাঙফত্রবা, মুৎফত্রবা কলচরগী মচাক অমনি খন্দুনা 'তমগদবা হীরম' (সিল্লেবস)গী মনুং চনহনবা নৎত্রগা চনহন্দবরা? চহ্লন্নবদি ফরে। চহ্লমদবা থোক্লবদি, চনহন্নবা হোৎনবা ফৈ। থিয়েটরগী এলিমেন্ত'না থন্না য়াওরবা আর্ত ফোর্ম অমনি।

আর্ত ফোর্ম অসিগী মরমদা ইগে খন্না রাফম অসি হৌদোক্লবা নত্তে। ৱারী অমখক নীংশিংজনীংলুবনি। কনানা ইবা, করি লমগী ৱারীনো খঙদে। কদায়দা কমদৌনা পারকখিবনো হায়বদুসু কাউখরে। অসিগুম্বা ৱারী অমা নৌনা ইথোকপগী মতাংসিদা নহা ওইরিঙৈগী ঐনা ফিদম অমগুম লৌজরকখিবা অইবসি জি সী (গীতচন্দ্র) তোংবানি।'কল্পন শ্বয়ম্বর' কৌবা ৱারীমচাদুগী রাহৈ, ঈহান হানবা রাহৈ পড়রেদু অসুম্না ইখিবগুম তৌই (কুইমন্দুনা কাউখরে)... 'ইবেবী শর্ম্মনা ৱারী অমা লী, কনানা অহানবদা লেংখিবা ওইরিদৌনো খঙদে। অতাবা ঐনা শম্না লীজরি, অপাবনা অমুক লীথোকপিখো নুংঙইবীরবদি'... ৱাহৌদোক ওইরিবা, ৱাহৈশিংগীদা তাকই-লীরিবা/ইরিবা ৱারী'সি অইবসিগী খুৎশেম-ৱারী (ক্রিয়েসন) নত্তে, মীনা লীনরকপদগী তাবনি। থম্মোয় শেংনা হায়দোকপনি। ১৯৭৬-৭৭ অদুরাইদা য়ু এস এস আরগী চেফোং 'সোভিয়েত লেন্দ'গী ইস্যু অমদা ফঙ্গা ৱারী অমা পাখি। ৱারীদু 'কল্পনা শ্বয়ম্বর'গী ৱারীগা য়াম্না মায়খি। খনখি- ইবেবী শর্ম্মনা ওজা তোংবানা লীরমখিবা ৱারীদু সোভিয়েট-ফোক-তেল অদু ওইরিরা? তৃদা কনাগুম্বনা থেংনরক্লবসু মশাগী মরাল কোকথোকচনবা ৱামাঙ য়ানখিবরা ওজানা? 'সোভিয়েত লেন্দ' ইস্যুদু পুথোকপা ভত্লোইবদনা অসুক কুইবসি, মরুপ-মপাদা ৱারী শাবা নত্তনা, কনাদম্নসু ফোঙদোকখিদে। ওসি ফোঙদোকচরিবা, অদুগুম্বা ৱারী অমা নীংশিংলক্তুনা মীয়ামদা লীনীংলকপসিদা লাই ওইত্রবা ওজাদু নীংশিংলকপনি।

ঙসি-ঙরাংগী ৱারী নত্তে। আ মথায় থায়না মমাংঙৈ, নিংথৌ পাল্লিঙৈ মতমদুদা থোকখিবা ৱারী অমনি। ঈশৌ-শকপা অশেবা, ঈশৌদু মঙ্খায়মক্লি খঙবা নুপা অমা খুঙ্গং অমগী চিংদাদা ঈংনা চীক্লা পাল্লম্বী। অযুক, নুংথিল, নুমীদাং-চৎলে, চারে, তৃম্লে-ঈশৌগী ৱাখলনি খনখিবা। মহাক্লা থাজখি- ঈশৌনা পুঙ্গিনি, পুঙ্গিগী মঙ্গ' অহাং তাংলৌদা, থাবল মশক লৌদুনা মেশা য়াওদবা মঙাল য়েল্লিবনি ঈশৌনা। ঈশৌনা খোঙতবা ঙমদবা মীওইবগী পুক্লিং ইহল, থম্মোয় নিংঙাই লৈতে- চেংনা থাজে থম্মোয়দা। উথক্তা চেক্লানা খোংবসু, শা-কৈগী খোজেলসু, জম জম তাবা নোংজুসু- ঈশৌনি খন্না তা'ওংমী। নুংশিবা ফোঙনবইদমক্তা 'ঈশৌ'দই হেনবা মীওইবগী লোন, অতোপ্পা অমা লৈতে। লোন ফাওনদবা মীওইবা জাতি অমগা অমগগী মরক্তা অমক্তা ঙায়রবা ফাওনলোননি ঈশৌ। 'অযুক য়েন্দা অঙনবা, অমম-অঙান শিন্নবা মতম, চরোয়না তে-তু খোংলকপা, চেক্লানা য়াকায়রোল শক্রকপদু খঙবা ঙন্নবদা ঈশৌ মশক খঙগনি। খঙনবনা হোৎনখো'... মহাক্লী গুরুনা তাকপীবা লঙ্গীদুদা চৎলিঙৈ খুমগী মবেম্মদুগী চকখুম-মৈ মুৎশিল্লক্লে। গুরুদেবনা তাক্লম্বা অতোপ্পা ৱাহৈ অমগা নীংশিংনরক্লে। 'ঈশৌনা খঙবা ঙমদবা মীওইবগী লোন অনীখক্লি- ঈশৌ লাংবা অমদি ওইজবা থিবা'... মহাক্লী মবেম্মনা হায়রক্লিবা ঈশৌনা খঙদবা লোন অমনি।

কায়থরক্লিবা শক্তমদু অশৈবগী চান্নবা মরুপ, মাগী ঈশৈদা ঙাওজবা, ইনিংথৌগী লোয়শঙদা অচানবা মনাই ওইরিবা, খুঙ্গংদুগী অঙম্বদুনা উখরে। 'মরুপকীদমক করিগুম্বা খরদি তৌরগে' মথম্মোয়দা লেপখরে। ইনিংথৌদা হঙ্গৎলে, মতীকমঙ্গল শেথোরে... 'অচৌবা নিংথৌরেল পুম্নমক সনা-কোনুং লোয়শঙগী অথোইবা শৈশকপা থম্লরম্মী, সন্নাং অকবরগী দরবারদা তান-শেন কৌবা শৈশকপা, খাইদই হেয়া কন-থৌবা মন্ত্রি অমগুম থম্লম্মী... ঐগী মরুপ শৈশকপা ঈশৌগী তাইবংগুগীদি সুরগী নিংথৌরেলগুম্বনি, থৌজানবিয়ু মহাকপু'...।

পায়মা-পৈনা পেল্লবা নিংথৌ'না থিস্লবা তৌদা কৌখৎলে সনা কোনুংদা শৈশকপা। মৱা মপাউ হংবীরে। নিংথৌ-মজা-ইবেম্মা, য়ুমথংনবা লৈপাক্লী নিংথৌদুগী অমত্তা পোকচবা মচানুপা 'যুবরাজ' অদুগা লুহোংনবা ৱারোইপোং পুগদবগী লাঙনরিবা মতমনি। খঙন-চারবা-মরুপ-মপাং-মরী-মতা খুরক হংনা' লাক্লরিবা তানফম ওইবগা, থৌদনা থৌরাঙ য়াংথোক্লে- রাজকুমারীগী ৱারোইপোং নুমীত্তা অশৈবনা কোনুংদা ঈশৌ থৌগাল তৌগনি।

পাউ অদু তাবদা অশৈবগী মবেম্মা মায়থোঙ মকা লাম্লক্লে। অঙম অথৌ তিন্নবই মহৎ ফংলনি- নুমীৎ অদু ঙাইবদা কুমজা কয়া ঙাইবগুম্বা থোক্লরে। ইনিংথৌ' পুক্লিং পেলহন্নবা করি ঈশৌ শকশিগে... অহাং কয়া তায়রে, তাওনা ফংবা তাঞ্জানি লেম্না মাঙহনখ্রবা। মতম কয়া হোৎনজরকপা, মহৌশাই থৌগাল তৌরকপা, তাইবং মপুনা উবীরে, লাইবক থম্বাল শাংলনি।

নুমীৎ অদু খুংলরে; অঙম-অথৌ কয়া'মা তিল্লিনবদুই মথক্তা, অশৈবই ঈশৌ তানবা খুঞা পুম্বসু থুংলরে, খুন'দু পুমতাক তাকহৌরে। তাইবং মপু শৈথাবা ঈশৌ অমা লোইরগা, লৈপাক্লী নোংদম্বা ওইরিবা ইনিংথৌবু অদু শাবীগনি ঈশৌ অদু শক্লকপা মীয়ম পুমপেন পেনখরে। মথম্মোয়দা পেঙ্গবা লোংশিনজবা ঙমদরে, লৈপাক-মীয়াম-তানবা লাউথোরক্লে নিংথৌনা... 'তাঙবনা কলারকার অমা লৈপাককসিনা ফংজবা ঐগী লাইবক ফবনি, লুপা খাউজাওগ অমা মনা ওইনা পীরনি'... লোইনাইরবা খুবাক অদু মনাকোংগা চঙদ'মখৈ ঈশৌনা লুপত্তবা শৈশকপা তাইবং পুম্বা কাউত্তুরকপা ঈশৌ শক্লি লেপ্পনা... মরৈবাক মরমদম অদুগী মপা-লৈতা'-ফজবা চীং-পাৎ-তুরেল-তাইবংসিনা কক্লরুবা, শৈথাতবনা ৱাংলবা শৈথা-ঈশৌদু তাবদা পেঙ্গবরা নিংথৌনা মখা তানা লাউথোকই... 'লুপা খাউজাওগুনী মথক্তা সনা খাঙেন তারাসু মনা ওইনা পীরনি'... করি ঈশৌ শক্লকুনি-লাংতক্লরিবা অঙম-অথৌ-খুঞ্জাশিংবু ঙকহন্দুনা শক্লকপা অশৈবগী ঈশৌ লোইবা-খঙ্গা নাইখিদ্রে। নুপী-অঙাং-অহল অতাবা পুম্নমক নুংগী মথক্ত ওনখরে, হাইবা হঙ্গা তৌখিদ্রে। পেনবই ঙমখে লৈখিদ্রবা নিংথৌরেল, লেজবা মরল-মথুম অশৈবগী মফমদা পীথোকপই পাম্মবা খঙখিদ্রে... 'মনি মুক্তানা থাঙ্গবা কোনুংগুম্বা য়ুম অমা শাবীগনি লাউথোকপই মথক্তা লৌ পরী চামা খুদোল ওইনা পীরনি, নিংথৌগুম্বা লৈহনগনি'...।

ৱারোইপোং থৌরম য়াওরবা পুম্নমক ঙকপই পনখৈ লৈখিদ্রে। অসুক পুকচেল চাউরবা নিংথৌ লৈবা পুম্নমক হায়বদি কনানসু খনখিদে, খাজবসু ঙমখিদে। মহাক্লী মঙল শৈথানবই লোইবা নাইখিদ্রে। ঈশৌ শকপা শৈশকপা, মাগী খোঙলোয় মবেম্মা-মরাইবক্তা থম্বাল শাত্তুনা থাজ চাম্মা থোরকদ্রবা নুমীত্তু ওইখরে।

কোরৌ নোংমা-নীনি-হুঙ্গী, চয়োল-থাখায়-থাবুম কয়া হৌখরে সনা কেনুংগী পাউজেল পুবা তম্বা অমত্তুলাত্তরে। মবেম্মগী নিংঙাই খাঙ ঙমদ্রদুনা ঈশৌবা, নোংমা নোংমা কোনুংদা। ইনিংথৌদা হায়বগী ফাওজননা লাউথোকখিবগী মনা-মথুম-খুলেল মযামদু কৈদৌইই লাল্লেরকপীগদগে'?

থিল্দনা খুরুকই নিংথৌনা, 'করিগী মনা? কনাদা খুদোল?... নুমীত্তুনা ঙাগী ঈশৌনা ঐগী নাকোং পেলহনখি... মদুগী মনা ঙাগী ঈশৌগী নাকোংদা পেলহন্নবা লাউথোকখিবরা ঐহাক্লে... নঙগী নাকোংদা নত্তা অতাবা লীশিং কয়াগী নাকোংনো ঐনা পেলহনখিবা... ঐগী ইথৌ লোইখ্রে'...।

ঙসিগী লৈভাক মপুগা করিদা থেন্নরিবগে? ইথত্তা হজরকপনি।

কোভিদনা ব্রেন হেল্থতা

শোকহনবা অমদি মসিদগী ফগৎহন্নবা পান্বৈশিং

লৌশিং পুক্কে

নোভেল কোরোনাভাইরস হায়বসি খঙবা ঙমদবা অঙকপা পোৎশক অমা ওইরম্লবসু হৌজিক্তি ভাইরস অসিগা মরী লৈনবা ৱাহংশিংগী পাউখুম কয়া রিসার্ছরশিংনা তপ্পা তপ্পা পীবা ঙল্লক্লি। ঙল্লিঙৈ মতমদা মসি অপ্পর রেস্পিরেটরিগী ওইবা ইনফেক্সন অমনি হায়না মীওই অয়াম্বনা লৌনরম্মী, হৌজিক্তি ঐখোয়না খঙলে মদুদি, কোভিদ-১৯না চপ মান্নবা চাংদা হকচাংগী অতৈ কয়াৎশিংবুসু শোকহনবা ঙমই। ভাইরস অসিগা কন্তেক্ত তৌরুরগদি লোং-টার্ম সাইদ ইফেক্টশিং লৈবা য়াই, মদুনা ঐখোয়গী ব্রেন হেল্থপুসু এফেক্ত তৌবা য়াই, খুদম ওইনা ব্রেন ফোগ নৎত্রগা ফজনা নীংশিংবা ঙমদবা (ময়েক শেংনা নীংশিংবা ঙমদবা) পনবা য়াই। ভাইরস অসিনা ব্রেন সেলশিং নৎত্রগা নর্ভশিংবু হকথেংননা এটেক তৌদ্রগসু য়াম্না কন্না নাবা কেসশিংদদি স্ট্রোক অমদি সিজরগুম্বা খুদোংচাদবশিং থোকহনবা য়াই।

ব্রেনগা মরী লৈনবা কমপ্লিকেসনশিংগী খুদম অসি ভাইরস অসিদা কন্টেক্ট তৌরুরবা মতুং নুমিৎ খরনিগী মতুংদা উবা ফংগল্লি। ব্রেনগা মরী লৈনবা প্রোব্লেমশিংসি কয়াম কনবা কন্দবা হায়বদুদি মী-মীগী ওইনা খেন্নে। মীওই খরনা কাউগনবা, মতম শাংনা পুক্লিং চঙবা ঙমদবা নৎত্রগা চোকথবনচিংবা মাইল্ড ওইবা সিম্পটমশিং মায়োক্লে, অদুগা ওক্সিজেন নেম্বগী ফিভম মতম শাংনা মায়োক্লরুবা মীওইশিংদদি হেন্না অরুবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লবা য়াই। খুদোংচাদবশিং অদুগী মনুংদা চমম্নবা, কোক চীকপা, দিপ্রেসন, পুক্লিং চঙবা ঙমদবা, সিজর, স্ট্রোক, মনম অমদি মহাউ মাঙবা, কৈওং-কৈদা (বিহেবিয়র)দা হোংলকপা, ৱাখল মাঙবা অসিনচিংবা য়াওবা য়াই।

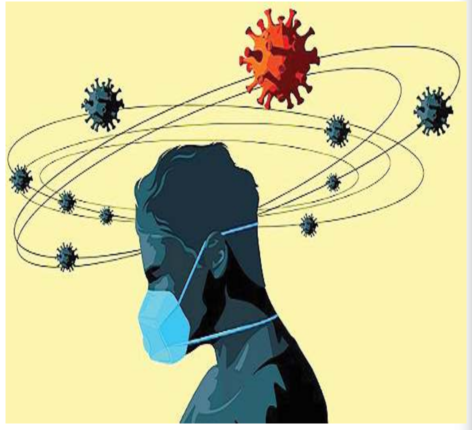
মসিদসু নত্তনা, কোভিদনা নারুবদগী ফরবা মীওইশিংগী মরক্তা থেংনবা অতোপ্পা ইস্যুশিংসু লৈরি। কোভিদনা ব্রেনদা মতৌ করম্না ইনফেক্ত তৌবগে খঙনবগী মতাংদা চথুবা ষ্টদিশিংনা উৎলি মদুদি, লৌনগনবা লায়না অসিগা মরী লৈনবা অকক্লবা ট্রিটমেন্ট খরনা করিগুম্বা কেস খরদা ব্রেনগী মপান থংবা লেয়রশিংদা য়াওরিবা গ্রে মেট্টরগী ভোল্যুম হন্থহনবা য়াই।

কোভিদ-১৯না ঐখোয়গী ব্রেন সেলশিংদা করিগী শোকহল্লিবনো হায়বগী মরম হৌজিক ফাওবগী ওইনা এক্সপার্টশিংনা চপ চানা খঙবা ঙমদ্রি, অদুবু ফিভম অসি ওইহনবদা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং লৌরম্বা য়াই হায়না থাজনবা থিওরি কয়ামরুমদি লৈ। থিওরিশিং অদু মখাদা পীরি-

সিভ্যির ইনফেক্সন : রিসার্ছরশিংগী মতুংইন্না সিভ্যির ওইবা কেসশিংদা ভাইরস অদুনা সেন্ত্রেল নর্ভস সিষ্টেম (ব্রেন অমসুং স্পাইনেল কোর্দ)দা চঙদুনা ইনফেক্সন তৌহল্লম্বা য়াই। ষ্টদিশিং চথুরিঙৈ মনুংদা মখোয়না ভাইরস অদুগী জিনেটিক মেটরিএলশিং স্পাইনেল ফ্লুইদতা য়াওরম্বদু থিবা ঙমখি।

ওভরএক্তিভ ইম্ম্যুন সিষ্টেম : কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা হেঞ্জিন্না এক্তিভ ওইরবা ইম্ম্যুন সিষ্টেম অসিসু অতোপ্পা মরম অমা ওইরম্বা য়াই। হকচাং মনুংদা ভাইরস অসিবু লাম্থেংনবনা ইনফ্লেমেসন তৌহল্লি, মসিনা টিস্যু অমসুং ওর্গানশিংবু শোকহনবা য়াই।

হকচাংদা অহোংবশিং লাকপা : অতোপ্পা থিওরি অমনা হায়রি মদুদি, কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা হকচাংদা ফিজিকেলগী ওইবা অহোংবশিং খুদম ওইনা হায় ফিভর, ওক্সিজেন লেভেল নেম্বা, নৎত্রগা ওর্গান ফেলিয়রশিং অসিনা ব্রেনদা কমপ্লিকেসনশিং থোকহনবগী রিস্ক ৱাংখৎহল্লি। মতমগী মতুংইন্না মদুনা দেলিরিয়ম নৎত্রগা কোমা ফাওবা লাকহনবা য়াই।



কোভিদনা নারুবদগী ফগৎলক্লবা মতুংদা হকচাং মপুঙ ফানা ফগৎহল্লক্লবগীদমক ফিজিকেল হেল্থকা চপ মান্ননা ব্রেন হেল্থপুসু নীংথিনা য়েংশিনবা মরু ওই। চেকশিন খোঙথাং খরখক লৌখৎহৌবনা ইফেক্টশিং অদুবু হন্থহনবগা লোয়ননা ইশাগী ন্যুরোলোজিকেল হেল্থপু অমুক হন্না ফগৎহনবদা মতেং পাংবা য়াই। অসিগুম্বা ব্রেন হেল্থ ফগৎহন্নবগীদমক তৌবা য়াবা খোঙথাং খরা মখাদা পীরি।

ব্রেন-চেলেঞ্জিং এক্তিভিটিশিংদা ইশাবু ইথৌ চিলহন্দুনা থম্বা: ঐখোয়না হকচাংগী মসলশিংবু মপাঙ্গল কনখৎহন্নবগীদমক স্ট্রেংথ ট্রেনিং অমদি কার্দিওনচিংবা তৌই। মসিগা চপ মান্নবা মওংদা, ইশাগী ব্রেন মসলশিংবু মপাঙ্গল কনখৎহন্নবগীদমক ব্রেন-ষ্টিম্যুলেটিং এক্তিভিটিশিংদা ইশাবু ইনগেজ তৌদুনা থমগদবনি। ষ্টদিশিংনা তাক্লি মদুদি, মেন্টেল্লি চেলেঞ্জিং এক্তিভিটিশিংদা ইনগেজ তৌদুনা লৈবনা ব্রেন সেলশিংবু নৌনা অমুক শম্নহল্লি অমদি ইশাগী কন্সেন্ট্রেসন লেভেলবু ফগৎহল্লি।

ব্রেনদা কান্নগদবা চীঞ্জাকশিং চাবা: ব্রেনগী ফঙ্কসন ফগৎহনবা অমদি রিকোভরি প্রোসেস থুগৎহনবা চীঞ্জাক মখলশিং লৈ। দাইটতা অশংবা মনা পানবা পাম্বী, ফেট্টি ফিস অমদি বেরিশিং য়াওহনবনা ব্রেনগী ঈ উতোংশিংগী মশা ফগৎহল্লি অমদি সেরেব্রোভাস্কুলর দিসওর্দরশিংদগী ঙাকথোকই। ব্রেনদা কান্নবা চীঞ্জাকশিং দাইটতা ঙল্লিমখৈ য়াম্না য়াওহনবা য়াই।

হীরী কোনবা (মেদিটেসন) : হীরী কোনবা হায়বসি পুক্লীং ৱাখল ইংথহন্নবা অমদি কন্সেন্ট্রেসনগী ফিভম ফগৎহন্নবগী খ্বাইদগী ফবা পান্বৈশিংগী মনুংদা অমনি। হীরী কোনবনা ষ্ট্রেস হন্থহনবা অমদি হকচাং মনুংদা ফিজিওলোজিকল রিলেক্সেসন রেস্পোন্স অমা পুথোকপদা মতেং পাংবা ঙমই। মসিনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা, ইম্ম্যুনিটি ফগৎহনবা অমদি ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হন্থহনবদসু মতেং পাংবা ঙমই।

নুংমিদাংদা নুংঙাইনা তুম্বা : তুম্বা অমসুং ব্রেন হেল্থ হায়বসি অমগা অমগা হকথেংনবা মরী লৈনৈ। অদুনা নুমিদাংগী মতমদা নীংথিনা মপুঙ ফানা পোত্থাদুনা নুংঙাইনা তুম্নবা হোৎনগদবনি। তুম্বা অমসুং হৌগৎপা মতম চানা তৌগদবনি। ক্বালিটি লৈনা তুম্বা নুমিদাং অমনা অয়ুক নুংথিলগী মতমদা ৱাখল খনবা, মেমোরি অমসুং মুদতা ইম্পেক্ত পীবা ঙমই।

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

য়ু সী এমনা লৈঙাক্লা লেপ্পা মমলদা লৌমীশিংদা হার য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১০ (ঐচ এন এস): য়ুনাইটেদ কম্মিটি মণিপুর (য়ু সী এম)না ঙসি লৈঙাক্লা লেপ্পা মমলদা লৌমীশিংদা হার (য়ুরিয়া) য়েন্থোকখ্রে হায়না য়ু সী এমগী আই পি আর সেক্রেটরি লৈশেম্বা লম্বানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, য়ু সী এমগী প্রসিদেন্টনা লুচিংবা টিম অমা চৎতুনা ঙসি আইমোলগী খুঞ্জা তরুক্তা লৈঙাক্লা পীরিবা মমলদা হার (য়ুরিয়া) য়েন্থোকপগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদুদা য়ু সী এমগী প্রসিদেন্টনা হায়খিবদা, ঙসিগী থৌরম অসি য়ু সী এমগী দিভেলপমেন্ট প্রোগ্রামগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকপনি। ঐখোয়গী পান্দমদি চীঞ্জাক্তা মীপাল তাঙদবা লমদম অমা ওইহনবা অদুনি।

হৌজিক-হৌজিক লৈঙাক্লা লৌমীশিংদা ফংহল্লিবা হার (য়ুরিয়া) পীবগী মওং অসি লৌফমগী পাট্টা য়াওদ্রবদি হার পীদবা অসিনা মরম ওইরগা মশাগী লৌফম লৈজদবা, শাল্লগা লৌ উরিবা, লৌসাল কাদুনা লৌ উরিবা লৌমীশিংনা লৌপুদগী পাট্টা লৌননবা হোৎনবদা অৱাবা খুদোংচাদবা মায়োক্লরে। লোয়ননা লৌ উবা হায়বসি মতম চানা লৌ পেংবা, মতম চানা হার চাইবা, ঈশিংগী ফীভম অমদি লৌফম অদু তীন তান্দনবা মতম চানা তীলহাৎ হিদাক কাপথোকপা হায়বসি মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফমনি। মরম অদুনা মণিপুরগী লৌমী অয়াম্বনা লৌ শাল্লগা উবা অমসুং লৌসাল পীরগা উবা ওইবনা লৈঙাক্লা অনৌবা পোলিসী অমা শেমদুনা য়াম্না লায়বা মওংদা আধারদা য়ুম্ফম ওইরগা অনকপা মফমদা হার (য়ুরিয়া) ফংহল্লু হায়না য়ু সী এমনা লৈঙাক্লা আপীল তৌজরি।

এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টনা লৌমীশিংদা হার (য়ুরিয়া) য়ৌহন্ননবা এম এল এগী খুত্থাংদা পীরিবা অসি মীচঙ-মীখায় নাইবা, মহাক্কী ওইবা মীদা ফংহনবগী থবক অসি মখা তানা তৌবীগনু। মসিনা মরম ওইনা লৌমীশিংগী মরক্তা মখোয় মশেল নুংঙাইহন্দবা থোকহল্লি। মরম অসিনা এ সী অমদা লৈঙাক্কী মতিক চাবা নোমিনি মশীং মরাং কায়না থমদুনা লৌমীশিংদা লৈঙাক্কী অকক্লবা মমলদা ফংহল্লু।

মখা তানা য়ুনাইটেদ কম্মিটি মণিপুরগী থৌমীশিংনা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা হায়বদি য়াইঙংপোকপী, থম্নাপোকপী, সনাশাবী, খ্বালতাবী, ৱাংজিং হৈতুপপোকপী, হৈরোক পার্ট ৱান, হৈরোক পার্ট টু, লৌরেম্বম, লাংমৈথেৎ, ন্যু কৈথেলমানবী, পুংদোংবম, ঙাইখোং খুল্লেন, পুখাও, য়াইরিপোক অমসুং খুরাই কোন্সম লৈকায়নচিংবদসু হার (য়ুরিয়া) য়েন্থোকখি হায়না চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

লৈঙাক্লা ফুদ ক্রাইসিস অমুক থোরক্লবা ইনভাইট তৌবীগনু : কে কে সী এল

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১০ (ঐচ এন এস): কোভিদ-১৯ পেন্দমিক্কী লানফম মায়োক্লরিঙৈদা লৈঙাক্লা ফুদ ক্রাইসিস অমুক থোরক্লবা ইনভাইট তৌবীগনু হায়না ককচিং খুন্নাই চাউখৎহনবা লূপ (কে কে সী এল)না আপীল তৌরক্লি।

কে কে সী এলগী প্রসিদেন্ট জিতেশ মোইরাংথেমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, লৈঙাক্লা কন্ট্রোল তৌরিবা হার (য়ুরিয়া) অসি ফৌ পান্বীগী চঙদবা য়াদ্রবা মচিঞ্জাক অমনি হায়বসি লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা কাউথোকপীগনু। মণিপুর অসি চীঞ্জাক্তা মীপাল তাঙলমদে হায়বসি চেঙ থাদোকপা থিংবদগী থোকখিবা মণিপুরগী অনীশুবা নুপীলাল খুদম ওইরিবনি। চহী খূদিংগী চঙদুনা লৈরে, মথৌ তাবা পোৎনি খঙনা-খঙনা হার মরাং কায়না ফংহনবীদ্রিবসি লৈঙাক্কী থৌশিল-থৌরাং হৈতবনরা নৎত্রগা লৌমীশিংগী লাঞ্জাও থোরকপা ঙাইরিব্রা নৎত্রগা ইরমদম মণিপুরগী মীয়াম অসি পোত্থোক পুথোকপা য়ারোই, ঐখোয় নীরগা চারগা হিংসি হায়রিবসি এগ্রিকল্চর মিনিষ্টরনা লৌমী মীয়ামদা ময়েক শেংনা খঙহনবীয়ু।

গ্রিনরি ওফ মণিপুর হায়না খঙনরিবা ককচিংগী লৌকোলগী পাক চাউবা অসি ৬৬৩১.৭৪ একররোমনি। লাইবক ফবনা লৌকোলশিং অসি পাক্লা ঈশিং চাউবা অমদি ঈকং নংদবনা মতম অয়াম্বদা মতম চানা লৌ পানবা ঙম্মী হায়বসি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী ওফিসল লোইনা খঙনরিবনি। অদুগা করিগীদমক্তা মতম চানা লৈঙাক্লা কন্ট্রোল তৌরিবা হার অসি ফংহনবা ঙমদ্রিবনো। ককচিং দিষ্ট্রিক্ট অসিদা য়ুরিয়া বেগ ৩৫,০০০ হেন্না মথৌ তাবদা হৌজিক ফাওবদা বেগ ৬,০০০ অদুগা শুগনু এ সীদনা বেগ ৩,০০০ পুন্না বেগ ৯,০০০দগী হেন্না দিপার্টমেন্টনা পীদ্রি। মসিদা মতৌ করম্না লৌমীশিংদা হার মরাং কায়না ফংহল্লি হায়রিবনো। মরী লৈনবা দিপার্টমেন্ট অমদি লোকেল এম এল এনা লৌমীশিংদা হার মরাং কায়না ফংহন্নবা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিং লৌখৎপীয়ু হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

ইন্টরিম কাউন্সীল শেমখি হায়বসি মরী অমত্তা লৈনদে : জে এ সী

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১০ (ঐচ এন এস): ওল মণিপুর ট্রেদ য়ুনিয়ন কাউন্সীল (এমটুক) অমসুং ওল মণিপুর গভর্ণমেন্ট ইমপ্লোয়ীজ ওর্গনাইজেসন্স (এমজিও)গী জোইন্ট এদমিনিষ্ট্রেটিভ কাউন্সীল (জে এ সী)গী রিক্যুজিসন মীটিং অমা থা অসিগী ৭তা ফমখি অমদি ইন্টরিম কাউন্সীল অমা শেমখি হায়না মীদিয়াদা ফোঙদোরক্লিবা অসি জে এ সী ওফ এমটুক এন্দ এমজিওগা মরী অমত্তা লৈনদে হায়না জে এ সী ওফ এমটুক এন্দ এমজিওগী পব্লিসিটি এন্দ ইনফোর্মেসন সেক্রেটরি টি ঐচ প্রেমচান্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কোভিদ-১৯ পেন্দমিক্কী লুরবা মতম ওইবনা অমদি টোটেল কর্ফিয়্যু লৈবনা মীফম পাঙথোক্ল বা খন্নবসু লৈখিদে। থা খূদিংগী অনীশুবা থাংজদা পাঙথোক্তুনা মীটিং ফাওবা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক্কী লুরবা মতম ওইবনা চাং নাইনা পাঙথোক্লম্বা অদু পাঙথোক্তনা লাক্লি। জে এ সী ওফ এমটুক এন্দ এমজিও অসি কন্সটিট্যুসনল ষ্ট্রকচর লৈবা হায়বদি কোর কম্মিটি, সেন্ট্রেল এগজিক্যুটিভ কাউন্সীল, কন্সল্টেটিভ কম্মিটি, এদভাইজরি কম্মিটি, লিগেল এদভাইজর, কম্মিটি ওন ফাইনান্স এন্দ ইনকমিন এফেয়র্স, ওল দিষ্ট্রিক্ট ব্রাঞ্চ ওফিস, জেনরেল কাউন্সীল, স্পেসল জেনরেল বোদি লৈজবা ওর্গনাইজেসননি। মসিগী ওন্ন-তৈনবদা কোভিদ-১৯গী লুরবা তাল্লক অসিদা কনাগুম্বা খরনা জে এ সী ওফ এমটুক এন্দ এমজিওগী চরক-চহিং নাইনা উহন্ননবা মীফম পাঙথোক্তুনা হোৎনরিবা অমদি ষ্টিয়ারিং কম্মিটি, ইন্টরিম কাউন্সীল শেম্লে হায়না কন্সটিট্যুসনল ষ্ট্রকচরগী ৱাংমদা ফোঙদোরকপা অসি অঙকপা ফাওই। ইন্টরিম কাউন্সীলগী চ্যেরমেননি হায়না মীদিয়াদা ফোঙদোরক্লিবা টি ঐচ জোন অসি জে এ সী ওফ এমটুক এন্দ এমজিওদগী পোত্থাখ্রবা মীওইনি। মহাক কুমজা ২০১৮দা থবক্তগীসু পোত্থাখ্রবা মীওই অমনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

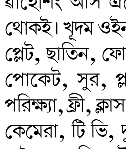
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ইশাগী লোল ঙাঙবগী চাউথোকচবা অদু ঐখোয় পূন্নমক্লা মালেম শীনবা থুংনা খঙহল্লসি

ঐখোয়না পোক্লুবা ইমুং অদুগী ৱাঙাঙ-শঙাঙ, ইমুং অদুগী চৎনরিবা মওং-মতৌ হৌরক্লিবা অঙাংশিংদা চাওনা মমি তাই হায়বসি মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফম্নি। হেক পোক্লকপদগী মীগী লোল ঙাঙলকপা নত্তে। অহলশিংনা ঙাঙনরকপদগী খঙখি-হৈখিবা ঙাক্তনি। ঐখোয়না ঐখোয়গী লোল ঙাঙসি হায়রগা অয়ুক হেক য়াওহৌরকপদগী নুমিদাংৱাইরম ফাওবদা ঙাঙন-শক্লরিবা ৱাহৈশিং অসি ঐখোয়গী লোলগা মান্নরিব্রা হায়বসি মুন্না থীগৎফম থোকই। খূদম ওইনা হায়রবদা- চা, আলু, খবর, হোটেল, গ্রাস, কপ, প্লেট, ছাতিন, ফোটো, রাইস কুকর, প্রেশর কুকর, বালতিন, পুর্ণিমা, পোকেট, সুর, প্লাষ্টিক, বাজার, চৌক্তি, টেবল, ফিল্ম, সিনেমা, পরিক্ষ্যা, ফ্রী, ক্লাস, স্কুল, ছুতি, ওফিস, হোস্পিটাল, গাড়ী, মণি বেগ, কেমেরা, টি ভি, দুকান হায়বনচিংবা ৱাহৈশিং য়াম্না তোয়না শীজিন্নবা ৱাহৈ ঙাক্তনি। হৌরক্লিবা লমদম অসিগী অঙাংশিংনা তশেংনা মমা লোলবু খঙনরক্তবসু তৌরক্লিবা অসি য়াম্নমক লাইবক থিবনি। মীগী লম্না পুথোকপা পোৎ-চৈ ওইবনা মফমশিং অদুগী থোল্লকখিবা মিংনা মরম ওইদুনা পোৎশকশিং অসিগী মমিং কৌনরকখিবনি। অদুবু য়ারিবমখৈ অঙাংশিংবু ঐখোয়গী ইমা লোলদা ঙাঙবা তন্বীসি হায়রবদি মীগী লোল তন্বীদ্রিঙৈ ঐখোয়গী লোল হান্না তন্বীসি। ইশাগী লোল ঙাঙবগী চাউথোকচবা অদু খঙনসি। হয়েংগীদমক ঙসি শেমদোকহৌরসি।

❒ এস কে নাওরেম,

ওলেম্পিয়ান পার্ক লমদম অসিগী চীফ মিনিষ্টরনা ইম্ফাল ইষ্টকী মফম চাবা মফম অমদা শাৰীয়ু



ঐখোয়গী মণিপুর পীকচরবসু তোঙান তোঙানবা ফুরুপ কয়াগা পুন্না লৈমিন্নদুনা খুন্দারিবা লমদম অমনি হায়বসি পুম্নমক্লা য়ানরবা ৱাফম্নি। অদুবু পীক্লে হায়দুনা লমদম অসিগী মীয়ামগী অনিংবদি খরমখৈ থুংলবসু অয়াম্বনা নীংবা থুংনদ্রি হায়নিংই। লম্বী-থোংগী ফিভম ফত্তবা, মৈগী মৈঙাল ফংদবা, তোতি ঈশিং থকপা ফংদবসু য়াম্না লৈরি। অদুবু ঙসিগী লৈঙাক্লা অঙম্বা থাক্তা মণিপুর মীয়ামগী নীংবা থুংনবা হোৎনবগী মমিদি তারি। চীং-তম নুংশিনবা হায়বসি লম্বী-থোং ফরবা মতমদতা হেন্না নুংশিনবা হায়বদু ওইরক্তদৌরিবনি। হীরম অসিগী মতাংদসু মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরনা য়াম্না কন্না হোৎনরি। ঙসি ঙসি ওলেম্পিয়ান পার্ক শেমগৎনবা হোৎনবীরিবা অসিসু তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি। মতাং অসিদা থমজনিংবা ৱাফমদি। ওলিম্পিয়ান পার্ক শেমগদৌরিবা মফমসি খরগা হেন্না খন্থহন্নিংবগী অপাম্বা লৈজে। ইম্ফাল ৱেষ্টকী সঙাইথেল হায়রিবা মফমসিদদি মমাঙদগী তোঙান তোঙানবা পার্ক কয়া শেমগৎতুনা লৈরবা মফম অমনি হায়বসি পুম্নমক্লা য়ানরবা ৱাফম্নি। মরম অদুনা নৌনা শাগদৌরিবা ওলিম্পিয়ান পার্ক অসিমদি ইম্ফাল ইষ্টকী মফম অমদা থম্বীরবদি হেন্না নুংঙাইবা ওইগনি। ইম্ফাল ইষ্টকী মনুংদা তরু-তানানবা, ফজবা, লৈঙাক্কী ওইবা থবক থৌরম পায়খৎপসি য়াম্নমক ৱাংলিব্রা হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমনি। শীজিন্নদবা থাঙনা মথৌ মাঙশিল্লকপগুম ইম্ফাল ইষ্টকী ফজবা মফমশিং শীজিন্নবীদনা লৈরি। মরম অদুনা ইকায় খুম্নজরিবা লমদম অসিগী চীফ মিনিষ্টরগী দিষ্ট্রিক্ট অমসু ওইরিবা মরম্না লৈঙাক্কী লোয়শঙবু ওইরো অমদি চাওখৎ থৌরাংগা মরী লৈনবা থবক খরদি শেমগৎনবা থৌরাং তৌবীরম্মু।

❒ ৱাংখৈরাকপম মাইপাক, নোংমৈবুং

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১১। ০৮। ২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা;
থৱানগী ৩নি পানবা ।

মেষ: অশাওবনা মাঙওইনরদি নচা-ননাই ময়েং তাগনি, ৱা য়াম্না ঙাংদবা ফৈ অমদি অঙনবদা ওইজবা মাঙগনি। অথেংবনা কান্নবা অমদি লৌশিং ফংনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মমৈদা মায় পাকই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ: নুমীৎ খুদিং নীংবা থুংবা ওইথোক্তবনা হান্নদগী পায়রকপা থৌরম নত্তনা অনৌবা থবক পায়গনু। তঙাইফদ্রদি অখঙ-অহৈগী পাউতাক লৌরগা পাঙউ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা লৌরবা লাপ্পগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: নুমীৎ চুপ্পা নীংবা থুংজগনি, লল্লোন-ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংজগনি, নচাক নরল চাওখৎকনি। থাজদনা নক্লবনদি নরলদা মীতাই।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্লনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: অনীংবা থবক নাইতোম পাঙবা ৱাগনি অমদি হন্থবা লোয়নবনা নচাক নরল ময়েং তাবা ওইনা থোক্লনি। মরুপ-মপাং লোয়নবা শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- অথেংবদা ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: নীংজবা থুংবদা নত্তনা ওইজবা/শেন্দোং চাওনা ফংজবা নুমীৎনি। খাঙবা কনবা অমদি লৌশিং চাওবগী কান্নবা শোয়দনা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা: হন্থবা লোয়নরদি অঙম্বগা মুক্লবা অমদি অরানবা তৌনিংগনি। মীয়াম্নদি চানবী অদুনা মখোয়গা লোয়ননা চৎনবা হোৎনবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: থবক পাঙগনি, শেন্দোং ফংগনি অমদি মীকোক থোংগনি। অদুবু হকচাং নুংঙাইবা ৱাংপা অমদি ঈরাং পুবনা কায়নবা য়াবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃশ্চিক: অনীংবা অফবা থবক শোয়দনা পাঙগনি অমদি শেন্দোং তানবসু ঙমগনি, চিংনদনা খুৎচাও থাবা য়াগনি। থিবা হুম্বৈসু কান্নজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু: নুংথিল ফাওবদি মীপায়নিংঙাই ওই অদুনা হোয়া ফগনু। অনৌবা মরুপসু য়াম্না লাকপা মতমনি। অদুবু লোয়নবনা য়েংথি, খুউ শেল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: খন্থদনা থৌপাংবা অফবা ওইরোই, অঙম্বনা য়েংশিল্লি। অদুবু মীয়ামগী লৈনবা মরিদি য়াম্না ফগৎলনি। পাংঙমদবা থবক পাঙবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: নুংথিল ফাওবা লাইবক ফবা অমদি শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা মায় পাকচবা ওইগনি। নক্লবনা থাজদনা তাথি। মীকোক্তি থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: মীচঙ হেনগৎপা, অনৌবা থৌরম পাঙবা ফবা অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংজৌ হায়বা নুমীৎনি। য়েংনবদি লৈরম্লসু মায় পাক্লনি, মীংচৎ লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।