থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লূবা, নানবা, ফজবা অমসুং ইম্ফাল

লূবা-নানবা, নিত এন্দ ক্লিন ওইবা হায়বসি 'ফজব'গী মনুং চনবরা? তরু-তনানবা মায়থোঙ নৎত্রগা হকচাং অমা- ফজবগী শক্তম'মক্লি হায়'ঙমদ্রগসু, মদুনা মায়থোঙদুগী ফজবা খরমখৈদি হেনগৎহল্লি। মার্বলনা শাবা, নীংথিবা য়ুমদুমক নৎত্রবসু ইনা কুপ্পা, খাংপোকশঙ'গুম্বা য়ুম অমদি অকোয়বদু তরু-তনান থম্লবা, অমোৎ অকায় পৈশিন্দ্রবা- মদুনা য়ুমদুগী ফজবা হেনগৎহল্লি, অনা-অয়েক লৈতনা হকচাং ফনা লৈবদা মতেং ওইহল্লি হায়বসিমদি অচুম্বনি। য়ুমগী অকোয়বদা হৌরিবা উপাল-ৱাপাল, হৈপাল-লৈপাল, মনা-মশিংগী অকোয়বদু তরু-তনান থম্বদা মফমদুদা চঙনীংই, মকা লাম্না ফমনীংই, ৱাখলদুসু নৌথোকই।

ঐহাক, লূবা নানবা পামজবা, মশা নানবা মী অমনি হায়না ঐগা লোয়ন-তীন্নবা, মরুপ-মপাং অমত্তনা লৌদে। অদুবু, ঐহাক চমোৎ-চনৈনবা 'অমোৎপা মী' হায়বদুদি নত্তে হায়বা ইতোমতনা খনজৈ। ঙসিদি তাইবংপান থাদোকখ্রবা ইখুরা অমা লৈরম্মী, লূবা-নানবদা থোইনা মমিং চৎচবা। মহাক্না তোংলম্বা হম্বর সাইকল চহী চুপ্পা, নোংমতা লৈখোম পকপা থেংনখিদে। মমি তাবমখৈ লংলবা সাইকল অমদি খোঙউপ, ইষ্ট্রি মমি তেক্তবা ফুরিৎ খোংগ্রাউ-মাগী শক্তাক্লফমনি। মাগা হাইফেৎ মান্নবা মরুপ অমা লৈ, ঐগী ইরৈকায়সিদা। মফি-মরোল নানবদা, মহাক্না তোংবা কার শেংবদা মহাকপুসু লৈকায়না থোইদোক্লা শীংথানৈ। মায়কৈ অসোমদা য়েংলবদি ঐহাক শীংথানিংঙাই ওইনা লৌখৎপা য়াদ্রবা মীশক অমনি- অতৈনা হায়বা নত্তে, ঐগা চহী কুম্ভামঙা লোয়নরক্লবা, লেমহৌরিবা পুন্সি মতেকসিসু লোয়নমিন্নগদৌরিবা 'পুন্সি খোঙলোয়' মানা হায়বনি। ঐহাক উফুল থাংবা, লেক থাংবা, চমোৎনবা ফি শেৎ-চাদুনা চৎলি, ঈরুজদনা, হুমাং মনম নম্না মীমাঙ থোকই হায়বদি নত্তে। নুংতিগী অয়ুক য়াহৌরকপদা হকচাং শেংদোকপা লোইরগা ঈরুজথোকপা-মতম কুইনদগী লোয়নজরক্লবা হৈনবীনি। ঐগী খ্বাইদই চাউবা অশোয়বা- 'তাইম মেনেজমেন্ট' হৈতবা, মতমসু শিন্থোং খঙনা শীজিন্নবা হৈতবা, ইশানা ইশাবু কা হেন্না থবক চিলহঞ্জবা, থবকশিংদু ঙম্লনবা হোৎনবদা ইশানা শেৎচবা ফিজোলগী ক্যের লৌবা ঙমদবা, ফিয়ান্দা নৎত্রগা উপুদা লৈরম্বা অউবা অমা তাপ লামদুনা শেৎচিল্লগা থোক্লকপা... মতম কুইনদগী হেবীচ্যুয়েৎ তৌখ্রবা হৈনবীসি থাদোকপা ঙমদ্রবা ঐগী ক্যারেক্তর অমনি। শেৎলিবা ফিজোল অদুনা মী অমগী ক্যারেক্তর শক্তাকচৈ হায়বদুনি। খঙদে, লূবা-নানবা-ফজবা ফিজেল শেৎপা মীশক খৃদিংমক তরুবা পুকচেল, অফবা লমচৎ চেনবা মী ওইরমগদ্রা? মশক ফজবা নুপী খল্ল-খল্লগা হাৎপদা মমিং চৎখিবা, ইন্টরনেসনেল ক্রিমিনেল 'চার্লস সোভরাজ'- ফজবা ফিজোল, এত্রেক্টিব-দ্রেস শেৎপদা মমিং চৎখিবনি। মশক ফজবা নুপা নৎত্রগা নুপী অমগী 'তরু-তনানবা ফজবা ফিজোল', ফজদবা লমচৎ অমগী 'লাং' ওইরম্বসু য়ারিবনি। হ্যায় দু ৱি দ্রেস? ঐখোয়না ফি শেৎলিবা করিগীনো? অউবশিংগী মীৎ পেলহন্নবগীদমক্লি... ইশাবু কৃপশিনজনবনি... অঈং-অশা-নুংশিৎ-নুংশাদগী ইশাবু ঙাকথোকচনবনি... ইশাগী ফজবা হেনগৎহন্নবগীদমক্লি... অসিনচিংবা পাউখুম কয়া থোক্লকনি। মদু কুপ্পা নৈনরগুমসি।

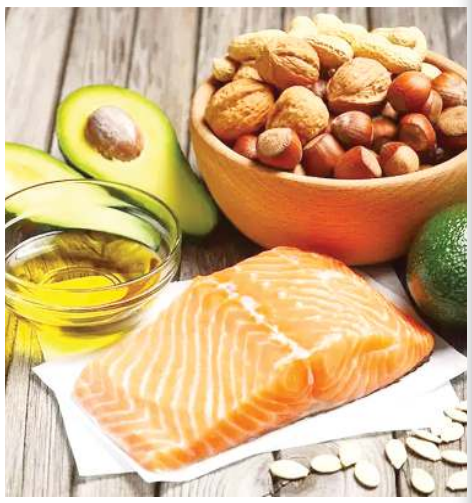
লূবা-নানবা/মোৎপা হৈনদবা হায়বসি- মী (ইন্দিভিজ্যুঅল) অমগী থোইদোকপা গুন অমনি হায়বসিবুদি ঐখোয় অয়াম্বনা য়ানগদবা ৱাফম অমনি। মসিদি তোপ তোপ্পা মতৌ অমনি। মমায়দা হামুক তৈবদুফাও' তৈথোক্কনি খঙদবা মী য়াম্না লৈ। ওইবা য়াই- মিংশেল য়েংবই হৈনবী লৈতবনা মমায়দা হামুক তৈরে হায়বদু খঙদবা, নৎত্রগা, মশানা লেল্লিবা পুন্সি মরেল অদুনা মমায়-হামুক-তৈর'সু, ফিদা-থাওথী-চুর'সু- মদুনা মশাদা করিসু খেন্নবা লৈহন্দবা। অদুবু, 'অমোৎপা-মী' হায়বসি, মোৎচবা মতৌ অদুনা মশাদা অকায়বা পীদ্রবসু, লৈমিন্নরিবা নৎত্রগা অউবা মী অদুদদি মাগী মতৌ অদুনা শাথীনা অকায়বা পী। মনাক নক্লা চঙনীংদে, মানা পায়বা পায়নীংদে, চামীন-থকমীন্ননিংদে, ৱারী ফাওবা শানীংদে। লূব-নানবা পামজবা, তরু-তনানবা ইমুংদদি, খোঙ থাংজিনবা ঈকায়নৈ, খোঙউপ য়াওনা চঙনীংদে।

লৈকায় অমা-খুঙ্গং অমা, সহর অমা- লৈপাক অমা, লৈরিবা য়ূম্লে-কৈরৈ, লম্বী-থোং-খোংবান-লূপ্লাং-ঈরম-নালা... উবতদা শকখঙই- লমদমদুদা লৈরিবা মীশিংদুগী ৱাখলগী থাক। মরমসিননি-ন্যু দেল্লীদা পাঙথোকখিবা কন্মনৱেন্ঠ গেমস'তা ইংলেন্দগী এথলিট অমনা দেল্লীগী অমোৎপা ঈশিং-নুংশিৎকী ফীভমদু হকশেলদা অমাঙবা ওইগনি হায়দুনা লাকউ য়াখিদবা। চিনাগী টুরিষ্টশিংনা 'ইন্দিয়া ইজ দ মোষ্ট অনসেফ প্লেস ফোর টুরিষ্টস' (ইন্দিয়া হায়বসি লম-কোয়বা-মীশিংগীদমক্তি খুদোংথীনিংঙাই মশক্লি) হায়দুনা চৎনীংদ্রিবা। মখোয়গী ৱাখল (ফীলিংস) অদু মফমদুদা চৎলুরগা ইন্দিয়াদা হল্লকপা, এয়রপোর্ট'তগী থোক্লকপা মীকূপতুদা ৱাখলসিদা অদুম ফাওবনি, খেন্নবদু উবনি। মোৎপদা মমিং চৎলিবা ইন্দিয়াগী অনানবা সহরশিংগা মণিপুরগী শক্তমগা, অমুক্তং চাংদম্নদুনা য়েংবীয়ু- খেন্নবদু উগনি। মীরমদই লাকপা টুরিষ্টশিংনা ইন্দিয়াগী মতাংদা পীখিবা ষ্টেটমেন্ট... 'দ দর্তি রোদস এন্দ সাইটস আর সো... হোরিবল... ইত ইজ দ মোষ্ট অনসেফ এন্দ অনহেলদি প্লেস তু ভিজিৎ'... (মোৎলবা লম্বীশিং অমদি অকোয়বগী শক্তমশিং... মফমদু খ্বাইদই হকচাং শোক্লিংঙাই ওইরবা অমসুং ইশা ঙাকথোকচনীংঙাই লৈত্রবা মফমনি) হায়বদু তাবদগীনি প্রাইম মিনিষ্টর মোদিনা 'ক্লিন-ইন্দিয়া-মিসন' হৌদোকখিবা। ঙসিদি, গুজরাতকী মরুওইবা রেলৱে-ষ্টেসনশিং, ন্যু-বোম্বে (নবি-মুম্বাই) রেলৱে ষ্টেসন'নচিংবা খরা- এয়রপোর্টকা চাংদম্নবা য়ারবা শক্তমদুদা হোংলক্লে'দি হায়ববু, তরু-তনানবা ইন্দিয়া অমগী শক্তমদুদি শেমগৎপা ঙমদরি। হাওরা অমসুং গুৱাহাতি রেলৱে ষ্টেসন- হান্নগী শক্তমদুমক্লি লৈহৌরিবা। 'স্মার্ত সিটি' ওইহনগনি ৱাশকখিবা 'ইম্ফাল'- করিদা অহোংবা লাক্লবগে। ফুত-ব্রিজ অহুমখক খিনবসিবু কৌবরা 'স্মার্ত সিটি'? থাঙ্গাল কৈথেল মতেক অমা লম্বী নালহনবদুরা 'অনানবা ইম্ফাল সহর'? মশা মরোমদোম ফজরবী নুপী অমা কেবা হৈজদবদগী চমোৎনবী নুপী অমা মাল্লবী নুপী অমগী শক্তমদুমক্লি 'ইম্ফাল সহর'। ফিজোল অমত্তং হোংবদা, মমায় অমুক্তং তাবদা, মশম অমুক্তং হাৎলগা লৈতেং অমত্তং থেৎপদা 'ফজবা শক' তরং তরং চোংথোরক্কদবী নুজাদুমক্লি। ঐখোয় ময়াম চঙদুনা অমুক্তং মকে শেন্নীসি। শগোলবন্দ বিজয়-গোবিন্দ অমদি ৱাংখৈরোমগী থাঙ্গপাৎ, তোর্ব্বান নীংথিনা শেমজীন্দুনা শেংদোক্লগা, হিরোয় ময়াম্না হি হোনবা, হিমায় লেপ্পা অমগা অসৃপ্পা অচৌবা মিতম অমমম মফম চানা খিনগৎসি। বীর টিকেন্দ্রজিৎ রোদ'কী মচী অমদা, পাউনা রোদ অমদি থাঙ্গাল রোদ মচীন্দা- টিকেন্দ্রজিৎ, পাউনা অমসুং থাঙ্গালগী মিতম অমমম খিনবীবা কয়াম-লূবা থবক্লো? সহীদ মিনর খিল্লিবা ফৈদাপুঙগী চাইগোয়নুং' সহীদ অনী ফাঁসি তৌখিবই-ৱারী-লীবা-শক্তম কদায়দবু লৈবগে? উফুল ৱা ৱা হৌবা লম্বেল অদু উফুল হৌদনবা শেমজীনবগী থবক্তুদি পায়খত্তনা লম্বী ময়ায়দা হৌরিবা লৈ শাত্তবা লৈপালশিং, মহৈ য়ান্দবা হৈপালশিংগী উফুলনা কৃপপ্রবা উনাশিংদু ঈশিং কাপ্তুনা চামথোকহৌবই শক্তমদু লমহেল্লবা ইমীৎসিনা উরুরে। করম্বা মিনিষ্টরনা লূপা কয়াগী থীকা পীদুনা তৌরিবা থবক্লো? নৎত্রগা, করম্বা থৌরৈতবা থৌমীনো? লম্বীদুনা চিনবনা কুমথদুনদি হংলক্লে।

লৌশিং পুক্কে

পূককী ফেট হন্থহন্নবা

ঐখোয়না চাবা য়াবা খ্বাইদগী ফবা দাইট করিনো?



ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা ফেট মখল খুদিংমক অসি মাঙহনখিনবা হোৎনবদা অরুবা অমা ওইরগসু, পূক্কী শরুক্তা লৈরিবা ফেট অসিনা অমুক্কা হেন্না হায়না তানবা য়াদবা, মাঙহনখিবা ৱাবা ফেটনি হায়না ওবজার্ব তৌরি। ভিসরেল ফেট হায়গসু খঙনরিবা, মসিগী ফেট অসি পূক্কী ওর্গানশিংগী অকোয়বদা নপশিল্লগা লৈ অমদি মতম খুদিংমক্তা য়াওরি হায়না খঙবা নৎত্রগা উবা হায়বদু ওইদে। মসি হৌগৎলকপা মতমদা য়াওই হায়বা ফাওদবা নৎত্রগা উদবা য়াই হায়রগসু, অকক্লবা মতমগী তাঙ্কক অমগী মতুংদদি শূকশোয় শোয়দনা উরকই অমদি মশা ফরিবা হকচাং অমদা খুদোংচাদবা অমা ওইহল্লকপা য়াই। ঐখোয়গী হকচাংগী অরুম্ববু চপ চাবা চাং অমগী মনুংদা থম্বা হায়বসি মশা ফবা হকচাং অমা ওইদুনা লৈহন্নবগীদমক তঙাইফদবা ওই অমদি ভিসরেল ফেটনা মীওই অমগী তুংগী পুন্সিদা হকশেলগী ওইবা য়াম্না চাউনা খুচোংদবা অমা ওইহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা মসিবু হেক য়ারিমখৈ হন্থহনবা হায়বসি তঙাইফদনা মথৌ তাই।

হকচাং শাজেলগী য়াম্না অচেৎপা কাঙলোন অমা ঙাক্লা চৎপা হায়বসি হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবগীদমক খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা অমদি পাক শন্না শীংনথানরিবা পাম্বে অমনি। অদুবু ঈশিং-নুংশিৎ, নোংজু-নুংশাগী ফিভম অমসুং হৌজিক হৌজিক মায়োক্লরিবা পেন্দমিক অনী অসিনা পূল্লগা মীওই অমনা খোঙ থাংদোরক্তুনা কেলোরিশিং অসিবু মাঙহন্নবা হোৎনগে তৌরকপা মতমদা খুদোংচাদবা ওইহল্লি হায়বসি নীংশিংবা মরু ওই। মসিগী মথক্তা, হকচাং শাজেল তৌদুনা হুমাং তাহন্নবা হোৎনবদা অমুক্কা হেন্না খুদোং চাহন্দ্রিবা মতম নীংথিনা ফংদবা অসিনা মরম ওইরগা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি অসুক্কী মতিক লুবা থবক অমা ওইবগুম তৌরে। অসিগুম্বা মতমশিং অসিদদি দাইট হায়বসিনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবগীদমক মীওই অমনা কন্ট্রোল তৌবা অমত্তা ঙায়রবা পোৎলম ওইরি।

কার্বোহাইট্রেকী চাং নেন্না য়াওবা অমদি হকচাংদা কান্নবা মোনো সেচুরেটেদ অমসুং পোলি সেচুরেটেদ ফেটশিং হেন্না য়াওবা দাইট অমা ফোলো তৌবা হায়বসি হেল্দি ওইবা হকচাংগী অরুম্বা অমা ফংনবগী মায়কৈরোমদা খোঙথাং অমা নকশিল্লক্লবনি। অসিগুম্বা মোনো সেচুরেটেদ অমসুং পোলি সেচুরেটেদ ফেটশিং অসি নট্স (কাজু, হৈজুকাককুম্বা), ঙা, এভোকেদো, ওলিভ (চোরফোন) অসিনচিংবা চীঙ্গাক্কী আইতেমশিংদা ফংই। ষ্টদি কয়ামরুমদা য়াম্না পাক শন্না থেংনখ্রে মদুদি, কার্বোহাইদ্রেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট চাবা মীওইশিংগা চাংদম্নবদা ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট চাবা মীওইশিংদনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থরকপা য়াবগী চাং হেন্না ৱাংই।

কার্বোহাইদ্রেট ৱাংনা য়াওবা দাইট অমদা গ্রেনশিং (চেঙ, গেহু, ওট্সকুম্বা) য়াওবা য়াই, মসি হকচাংগীদমক য়াম্না থুনা ইনর্জি ফংফম অমনি, অমদি মসিনা ইনসুলিন থাদোরকপবু ট্রিগর তৌবা য়াই মদুনা ফেট সেলশিংদা অহেনবা কেলোরিশিং চঙবা য়াহন্দুনা মখোয়শিং অদুবু ফেট ওইনা তূংশিন্দুনা থম্মী। হায়রিবা প্রোজিসর অসিমক প্রোসেস তৌরবা কার্বোহাইদ্রেটশিংগী ওইনসু চপ মান্নে অমদি মসিনা তাকই মদুদি, হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবগী খ্বাইদগী ফবা লম্বীদি প্রোসেস তৌরবা কার্বোহাইদ্রেটশিং চাবগী চাং হন্থহনবদা অহেনবা মীৎয়েং চঙবনি কেলোরি হন্থহনবদু নত্তে।

কার্বোহাইদ্রেট-ইনসুলিন মোদেলনা তাকই মদুদি, দাইটরি কার্বোহাইদ্রেট হন্থহনবনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবা মেন্টেন তৌদুনা থম্বগা লোয়ননা হকচাংদগী ইনর্জি শীজিন্নথোকখিবগী চাং হেনগৎহল্লকপা ঙমই। মসিগী মেটাবোলিক প্রোসিজরসিগী ইফেক্টশিংনা মরুওইনা ইন্সুলিন থাদোকপগী চাং ৱাংবা মীওইশিংগী মরক্তা য়াম্না কান্নরবা ওবেসিটিগী লায়েং ওইহল্লি। মরম অদুনা কার্বোহাইদ্রেটকী চাংদি নেম্বা অদুবু ফেটকী চাংদি ৱাংবা দাইট অমদা ওস্থোকপনা ফেটকী চাংনা নেম্লগা কার্বোহাইদ্রেটকী চাংনা ৱাংবা দাইট অমা ফোলো তৌবদগীদি কেলোরি হেন্না বর্ন তৌহল্লি। কার্বোহাইদ্রেট ৱাংলগা ফেটকী চাং নেম্বা দাইট চাবনা অহেনবা ইন্সুলিন পুথোকহল্লক্তুনা হকচাংদা গ্লুকোজ হেন্না তুংশিলহনবগা লোয়ননা হকচাংনা ফেট বর্ন তৌবা ঙম্বগী পাঙ্গলদনা হন্থহল্লি হায়রি।

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

লমকোয় উচেকশিং কন্নবগী দ্রাইভ মখা তানা চথরি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১১ (ঐচ এন এস):

ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা মরুওইবা পাৎশিংদা ককচিং রেঞ্জ অমদি মসিগী মখাদা লৈবা বিট ওফিসশিংগা লোয়ননা লমকোয় উচেকশিং কন্নবা মখা তাবা অকনবা দ্রাইভ চথরি। ঙসিগী দ্রাইভতা খোইদুমপাৎ, লমজাও মনিংপাৎ অমদি পুক্লেনপাৎকী মরুওইবা মফমশিংদা উচেক ফাবা মীওইশিং য়াওনা উচেক লাংশিং থিবা-হুম্বগী থবক চথখি অমদি পাৎশিংদা লৈরিবা মীয়ামগা ৱাখল তামিন্নবগী মীফমশিংসু পাঙথোকখি।

চথখিবা দ্রাইভকা মরী লৈননা এন মুনাল মৈতৈ, এসিষ্টেন্ট কঞ্জার্ভেটর ওফ ফোরেষ্টনা পাউমীশিংদা হায়খিবদা, ককচিং দিষ্ট্রিক্ট অসি মণিপুরগী অতোপ্পা দিষ্ট্রিক্টশিংগী মনুংদা ৱেটলেন্দ খ্বাইদগী য়াম্না লৈবা দিষ্ট্রিক্ট অমনি। দিষ্ট্রিক্ট অসিগী ফোরেষ্টনা হোৎনজবা অমদি মীয়ামগী মতেংনা হৌখিবা মতম খরসি পাৎশিংদা উচেক ফাবগী পাউ লৈরুদ্রবনি। অদুবু হন্দক ইলেক্সন ময়া অসিদা উচেক ফানরে হায়বগী অরোনবা পাউ লাকপদগী ঙসি দ্রাইভ অসি অহিংদগী হৌনা ফোরেষ্ট বিট ওফিসশিং য়াওনা চথখিবনি। লাইবক ফবদি ঙসিগী দ্রাইভতা উচেক লাং অমা ফাওবা ফাগৎলকখিদে।

মুনালনা মখা তানা হায়খিবদা, হন্দক চহী অসি ঐখোয়গী পাৎশিংদা চাক্তাবা লাকপা লমকোয় উচেককী মশীং অসি অসুক্কী মতিক হন্থখ্রে। মসিমক ঐখোয় পুম্নমক্কী খ্বাইদগী লাইবক থীবনি। মসিদা ককচিং দিষ্ট্রিক্ট ফোরেষ্টনা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মরুওইবা মফমশিংদা এব্রোর্নেস পাঙথোকপা য়াওনা হোর্দিংনচিংবা থেৎতুনা শা-উচেকশিং কনমিন্নসি হায়বগী খোঙজং চঙশিনমিন্নবনি। মরম অসিনা লমকোয় উচেকশিং য়াওনা শা-উচেকশিংবু ঐখোয় পুন্না কনমিন্নদুনা মণিপুরবু অশং-অমান্না পীক থনবা অমদি শা-উচেকশিংগী খোঙ্গেলনা পুম্নিল-নীনবা ফজরবা মণিপুর অমা তুংগী মীরোলগীদমক ওইহল্লসি হায়না মুনালনা মীয়ামদা আপীল তৌখি।

ওইথোক্লোই। মরম অসিনা ঙসিসু মীয়াম্না শা-উচেকশিংবু কনমিন্নসি হায়বগী খোঙজং চঙশিনমিন্নবনি। মরম অসিনা লমকোয় উচেকশিং য়াওনা শা-উচেকশিংবু ঐখোয় পুন্না কনমিন্নদুনা মণিপুরবু অশং-অমান্না পীক থনবা অমদি শা-উচেকশিংগী খোঙ্গেলনা পুম্নিল-নীনবা ফজরবা মণিপুর অমা তুংগী মীরোলগীদমক ওইহল্লসি হায়না মুনালনা মীয়ামদা আপীল তৌখি।

সিকোনা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১১ (ঐচ এন এস):

লাক্লিবা জন্যুৱারী ১৪, ইরাই নুমীৎতা ইমা ইমোইনু ইরাৎ থৌনি থৌরম নুমীৎনি। অদুবু হৌজিক হৌজিক কোরোনাগী শাথিবা লায়না লাইচৎ, মীপায়বা অসিগী মরক্তা ইমা অসিবু নীংতম্না ইরাৎ থৌনি পাঙথোকপদা ইপেন পেন্দবা অমদি ওইহল্লি। মরম অদুনা মীতৈ মীয়াম্নসু ইমা অসিগী ইরাৎ থৌনি অসি য়াম্না চেকশিন্না পাঙথোকপীয়ু। ইমা অসিগী ইরাৎ থৌনি নুমীৎনা ঐখোয় খৃদিংমক হেন্না চাউখৎপা, ইমুং মহি লাংদবা, অয়েৎ-অপন লৈতবা, তৌরুবা থবক থৌরম খৃদিংমক্তা মায় পাকপা, লায়না লাইচৎকী অকিবা, অৱাবা কা হেন্না থেংনহন্দবা চহী ওইহনবীরম্মু হায়না ইমা মহাক্কী মফমদা সাউথ ইষ্ট এসিয়া কলচরেল ওর্গানাইজেসন (সিকো)না মীয়ামগী মহুৎ শীঞ্জুনা নুংঙাই য়াইফ পাউজেল পীরক্লি হায়না সিকোগী সেক্রেটরি জেনরেল আই ইন্দ্রজিৎ মৈতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

এব্রোর্নেস পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১১ (ঐচ এন এস):

সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লৈখম্পোকপী ভিলেজদা সেলিন দিজিটেলনা শীন্দুনা কোভিদ-১৯ এব্রোর্নেস কম পোষ্টর কেম্পোন পাঙথোকখ্রে হায়না সেলিন দিজি টেলগী ফিল্ড পব্লিসিটি ওফিসর কে এস ঐচ জেমসনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, এব্রোর্নেস প্রোগ্রাম অসিগা মরী লৈননা সেলিন দিজিটেলগী প্রদ্যুসর ফাঞ্জৌবম লনজিৎনা হায়খিবদা, কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসিদি লৈঙাক খক্লা থিংবা ঙম্লোই। ঐখোয় পুন্না দব্লিয়ু ঐচ ও, আই সী এম আরগী গাইদলাইন ঙাকমিন্নবগা লোয়ননা এস ও পি ঙাক্লা চৎপা মথৌ তাই। লাইচৎসিনা ঐখোয়দা পীরিবা অৱা-চৈথেং পুম্নমক ঐখোয়না ৱাখল তারবদি অথুবদা কোকহনবা ঙমগনি হায়খি। থৌরমদুদা সেলিন দিজিটেলগী এফ পি ও, কে এস ঐচ জেমস অমদি সেলিন দিজিটেলগী এগজিক্যুটিভ মেম্বরশিংসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১২।০১।২০২২ ইং, য়ুমশকৈশা; নুংথিল পুং ৪.৫০ ফাওবা ৱাকচিংগী ১০ নি পানবা

মেষ: নিংবা থুংবা, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংবা, লাইবক ফবা ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবা নুমীৎনি, য়েৎনবদা মায় পাক্কনি, নথক থোংবনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: লৌশিং চাউবা মীগী পাউতাক লৌবনা থবক পাঙগনি, মরম চাদনা য়েৎনবা পামগনু, নথক থোংবনা য়েংথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: লল্লোন-ইতিক কান্নবা, লন চাউখৎপা, অনৌবা থবক পায়বা য়াবা, মীচঙ ফংবা অমদি নীংবা মপা চাবা নুমীৎনি। মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎলি, অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: পাইরক্কী লৌশিং চাউই, লৈঙাক্লোনগী লমদা মীকোক থোংগনি। নিংহন্নদনা ইচঙ থৌনা হোৎনবগী মহৈ ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনগনি ঈংথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: লম খৃদিংদা মায় পাকপনা হেনগনি, অরং-অরাক ফংবগুম হৈথোই শীংথোইবা হেনবনা অমদি অচুম্বা ৱাখল্লোন্না লন ফংবগী নুঙাইবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনরম্বা কোক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: নচাক-নরল চাউখৎকনি, মীয়াম্না য়াম্না য়াগনি, ফজবা লৈতেং ফংগনি, মথক থোংবনা তেংবাঙবীগনি। শকখঙদবনা থবক্তা অকায়বদি পীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: লাইবক য়াম্না ফবা, অনীংবা থবক পাঙবগী নুংঙাইজবা অমদি মীয়াম্না নুংশিবীবা নুমীৎনি। হকচাংসু খিঙগনি, খুদোল ফংবগী হরাওগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: খোয়রাংবা ফাথৌ, য়েক্লবা য়াম্মী, তহা তহাগনু। ঙসিসু মরুপকী মতেং ফংগনি। থিজিনবগী কান্নবা ফংগনি। শেন্দোং হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: য়ুমদগী চৎথোকপদা ওইজ-ওইথকফংগনি, মীতোপতগী মতেং লৌবা য়াগনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি, য়েৎনবা অমদি অখঙ-অহৈ শাবদি চাউনা মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিশমিশ।

মকর: নোল্লক্লা চৎপা, মীৱা লৌদবা, য়েৎনবা য়াওদবা অমদি হোয়া ফদবনা য়াইফগদবা নুমীৎনি। নীংথিনা খন্থদনা মরুপ-মপাং লোয়নবা য়াদবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ভ: লাইবক ফৈ, অনৌবা থবক পায়বা য়াগনি, শেন্দোং চাউগনি, অনিংবা থবক্তা থৌনা ফুদোকপা মতাং চাগনি, মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: য়েৎনরম্বা কোক্কনি, মীনা থাগৎপীগনি, তুংগী পোরম য়াৎপা হৈগনি, অঙম্বনা চানবীগনি, খুৎ চাউবদি মতাং চাদে।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

চুরাচান্দ মহারাজগী মপা ইবুংঙোগী কছারদা লৈবা নীংশিং খুভম য়েংশিনবিদনা লৈহৌরি

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১১ (ঐচএনএস):

অসামগী কছার দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা ললাং পার্ট ৪ মোইরাংবাদ হায়রিবা মফম অসিদা মণিপুরগী নিংথৌ চুরাচান্দ নিংথেমচাগী মপা ইবুংঙো চাওবী অমদি নিংথেমচানা মতম খরগী ওইনা কাছারদা লাকপদা লৈরম্বা অমদি মফম অসিদা মশা ঙম্লক্তদুনা অরোইবা য়াহিপ তানখিবদগী মশা পোৎলোইখিবা মফম অসিদা লৈরিবা মহাক্কী মংফমগী ফূরা য়েংশিনবিদনা লৈহৌরি।

কছার দিষ্ট্রিক্টকী লালাং পার্ট ৪গী মোইরাংবাদতা লৈরিবা নিংশিং খুতমগী ফূরা অসিগী মনাক্তা লৈরিবা এম দি সামসুর উদ্দিন কৌবা মীতৈ পাঙল অমনা য়াম্না পেন্দবগা লোয়ননা পাউচে অসিদা ফোঙদোকখিবদা, ফূরা অসি মণিপুরগী মমিং লৈরবা চুরাচান্দ মহারাজগী মপা ইবুংঙো চাওবীয়াইমগী পোৎলোইখিবা মফমনি। মফম অসি নীংথিনা শেমজিনবিরবদি য়াম্না নুংঙাইজগনি। অদুবু ইম্ফাল অমদি কাছারদগী মী ময়াম অমা লাক্লম্নগা থাজবখক্তং পীরম্লগা থবক্তি ঙসি ফাওবা তৌবিরক্তবা অসি পেন্দে। মরু ওইনা কম্যুনিটি হোল শাগনি, মীয়ামগী য়েংফম ওইহনগনি, ফূরা ফজনা থমগনি হায়বনচিংবা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লমখি। অদুবু ঙসি ফাওবা থবক্তা অমত্তা ওস্থোকপিরকউ হায়খি।

খূল অদুমক্তদগী সেমসুরুদ্দিন কৌবা মীওই অমনা ফূরা অসি মতম লৈরিঙৈদা শেমগৎহৌদ্রবদি তপ্পা তপ্পা মাঙখিবা য়াবগী ফিভমদা লৈরগনি, মরম অদুনা মরী লৈনবশিংনা মীৎয়েং চঙবিনবা ফোঙদোরকখিবগা লোয়ননা মণিপুরগী পুৱারিগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনবা অমদি য়াম্না হিষ্টোরিকেল ওইরবা ফূরা অসিবু অসুম্না থম্বিবা অসি য়াম্না নুংঙাইজদে হায়নসু পেন্দবা ফোঙদোরকখি।

ষ্টেট লেভেল ট্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১১ (ঐচএনএস):

নেসনল ৱান হেল্থ প্রোগ্রাম ফোর প্রিভেন্সন এন্দ কন্ট্রোল ওফ জ নুসেসকী মীৎয়েং মখাদা এন সী দি সী, দিপার্টমেন্ট ওফ মাইক্রোবাইওলোজি, রিমস ইম্ফালগী জুবিলি হোলদা ইন্টিগ্রেটেদ দিজিজ সর্ভিলেন্স প্রোগ্রাম মণিপুরনা পুন্না ষ্টেট লেভেল ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না রিজনল ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস)কী মীদিয়া এদভাইজর এন ফিলিপনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি পাঙথোকখিবা ষ্টেট লেভেল ট্রেনিং প্রোগ্রাম অদুদা পব্লিক হেল্থকী এদিসনল দিরেক্টর ডা. কে ঐচ সচিকুমার মঙাং, দিপার্টমেন্ট ওফ এনিমেল সাইন্স (কাউ)গী হেদ ডা. টি ঐচ রনধির, ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্ট, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরগী প্রিন্সিপাল চীফ কঞ্জার্ভেসন ওফ ফোরেষ্ট ডা. এ কে জোসি, আই দি এস পি দিরেক্টোরেট ওফ হেল্থ সর্ভিসেস, গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরগী ষ্টেট নোদেল ওফিসর ডা. এন সোমোরজিৎ, রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ কম্যুনিটি মেদিসিনগী হেদ ডা. ব্রোগেন, এন ও ঐচ পি প