থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

য়াওশঙ স্পোর্টস উরুবদা

য়াওশঙ অমদি হোলি! কুম্মৈ অমখক্তংগী তোঙানবা মমিং অনীনি- পুন্নমক্লা খঙনরে। শুগায়না অমুক ইজরোই। য়াওশঙ হৌবা নুমিৎকী পাউদমদসু ইজখ্রে। অনীরক হন্না ইরোই থম্মোয়নদি খনখিবনি। অদুবু, নুমিৎ মঙানিদুদা উখিবা য়েংনীংদবা/উহৈদবা শক্তম ময়ামদু নীংশিংলুরগা, থম্মোয়সিমক্লা অমুক নীংঙাই তৌরকই - ইখো অমুক্তংগা, মথং চহীদদি ইরনু। হন্দক্কী য়াওশঙ নোংমা ৱাৎলিভৈদুদা, অয়ূক ৱাকিং চৎপশিংগী চা থকফমদুদা ইতৎ তত্তনা ঐখোয়গী ইরক্তা ৱারী শাবা য়াওরবা, মকোক্কী স্ট্রিউ হাইফেৎ কোম্মী খন্নবা, কুকি নুপী (মীয়াই চল্লক্লবী) দুনা হায়খিবা ৱাহৈ খরদু, মীনা 'অঙাওবীগুম্বী নুপী অমনা ঙাওবা ৱাবু' হায়দুনা ইয়াং য়াংনা খন্নরবসু, ঐদি লায়না লৌখিদে ... 'হয়েংদি ময়াংগী হোলিসু, মৈতৈগী হোলি য়াওশঙসু পুল্লপ হৌরনিনে... ময়াংদি নোংমখক ঙাওরগা তোকখিনি, মৈতৈদি নুমিৎ মঙানি ঙাওগনি, থাবলসু কুইনা চোংগনিনে'...।

ঙাওরি, ফৈরিবী নুপী অমনা ঙাওবা ৱানি খন্দুনা লায়না কাউথোকপা ঙমখিদে। ঐখোয় মশেন মরক্তসু কুইরবনি ঙাওনরক্লিবা...কুম্মৈ অসি হেনমনখ্রে ... খরা ককথহল্লসি ... নৎত্রগা, কুম্মৈসিগী মওং হোংদোকসি ... অসিনচিংবা। হোৎনরক্লিবসু কুইরক্লে। ঙমদ্রি ঙসি ফাওবদি। ঐহাক খঙই - ঙম্লোই, লাক্কদৌরিবা চহী কয়াদসু। অদুনা, হৌজিক্তি খল্লে - য়াওশঙগী অফ-ফত্ত, অমাঙ-অতোঙ অমুক হন্না নৈনররোই। তাবীররোই খঙলবা ৱা'দুদি অমুক হন্না হায়রুবগী কান্নদেদনা! হায়বা ইন্দবা, নুংশিরবা মচাদুদা মমানা ফত্তবা থবক অদু ফত্তে-তৌগনু হায়দুনা কয়ারক হন্না ৱারকপদা য়াদ্রবা, খোয়দৌ থীৎলবা মমাদুনা থম্মোয় শোক্লা মচাদা, মমীত্তা মপি তানা 'নঙদা শিজ খ্রো... নঙ পোকপদগী ঐ ৱাবদা পন্থেং য়ৌরে'... হায়রকপদুগুম 'ঙাওবা অদুক পান্নদবু, ঙাওনীংবমখৈ ঙাওজরো' হায়দুনা ফ্রী থাদুনা ঙাওহল্লগা, হাত্তোক্লহল্লগা মথন্তা ৱাখল তাজরক্তদ্রা! মমাদুনা মচাদা 'শিজখ্রো' হায়রিবদু তশেংনা শিহন্নীংবা ওইরবদি, হায়দনা লোন্না হাত্তোক্লমগদবনি।

ফরে। ৱাকোয় অমুক শূরগুমসি। অমুক্তং তিল্লাং খয়োৎনরগা, তিন য়োৎথরগা খনবীয়ু হান্নদগী চৎনরকপা য়াওশঙগী মওং-মতৌ অদু অদুম মখা চথহল্লগা, কা হেনবা থবক থৌওংশিংদু লো-এনফোর্সমেন্ট এজেন্সিশিংগী মতেংনা থিংননবা হোৎনরম্বগা, হৌজিক কন্না চৎনরিবা-য়াওশঙগী ঈরাংদগী নাথৈরক্লবনি হায়দুনা হৌদোকখিবা 'য়াওশঙ স্পোর্টস', পাক্লা শন্না তৌনরকপসিগা - অনী'সি করম্বনা ফবগে? হোয়, মণিপুর কৌবা লমদমসিদা য়েলহৌঙৈদই লৈরকপা মশীং য়াম্বা মীওই কাঙলূপ (মৈতৈ) শিংসি কুম্মৈ-ফিহোং-ঈরাং-ফলাং কা হেন্না পাম্বা ফুরুপনি। মীগী লমদা উরকপা/থেংনরকপা ঈরাং মথেলসি মফমসিদসু হেক্তা হৌদোকপগী, মতৌ তমদুনা পাঙথোকপগী হৈনবীসি মমাঙৈদই লৈরকই। হৈনবীদুনা ফুরুপসিগী মমল য়াম্লবা কলচরেল এসেট অমা শেমগৎপদা অচৌবা মতেং অমা ওইখি। ঐ য়াই। অদুবু, ৱাফমসিমসু ঐখোয় য়াগদবনি - ঐখোয়গী পুলিস দিপার্টমেন্ট/লো অমসুং ওর্দর ঙাক্লবা লৈরিবা, লো এনফোর্সমেন্ট এজেন্সিশিং অসিসু মতম কুইনগী মমাঙদগী তৌফম থোকপা মথৌ অদু তৌরক্তে। মীয়ামগী পুন্সি অমদি লন-থুম ঙাক্লবা, লৈবাক্কী লো অমসুং ওর্দর মেন্টেইন তৌনবা লীংখৎখিবা নত্তবা, মতম অমগী বৃটিশ ওফিসরশিং অমদি রুল্লরশিংবু ঙাক-শেন্নবা লীংখৎখিবা 'বৃটিশ-ইন্দিয়াগী পুলিস ফোর্স' অদুগী মাইন্দ-সেট, ৱাখল খৃৎখন অমদি এক্ট-রুলশিং অদু ঙসি ফাওবা হোংদোকপা ঙমদবা অসিনসু, মোর্দন মেন অমসুং পুলিস অনী লাপথোক্লরকপগী মরুওইবা মরম অমনি। লৈবাকসিদা লো-লেস ওইবা হেনগৎলক্লিবা, পুলিসনা মথৌ পাঙথোকপা ঙমদবসিননি। ফীভম-মতম-তাঞ্জানবু য়াদ্রবা, মতম অসুক কুইবসি থিংঙমদনা লৈরকপা, য়াওশঙ কুম্মৈগী-মপী 'য়াওশঙ-থাবল' কোরোনাভাইরস লাইচৎ থোরকপগী নমাদা (অনাবা মী অমত্তা লৈবগী পাউ লৈত্রিঙৈ) ঙসি থিংবা ঙম্লিবসিদি! লৈবাক্কী ওইবা ইন্টরেষ্ট'তা, হিন্দু/খৃষ্টিয়ন/ইস্লাম ওইনীংবা ধর্ম্ম ওইসনু, অহেনবা প্রাক্টিশ/ফেষ্টিবেল/সেলেব্রেসন অদুদি কন্ত্রোল তৌবসু ঙমফম থোকই। য়াওশঙখক্কী ৱা নত্তে, ধর্ম্মগী মিংদা পাঙথোকপা থবক-থৌরম ওইগেরা, সোসল ফঙ্কসন ওইগেরা, মী-মীগী মরন্নাই থৌরম ওইগেরা-সোসল'দা অকায়বা ওইগদবা, লৈমিন্নরিবা মীশিং' মরক্তা অমনা অমগী থবক্তা অয়েৎ-অথিং/অকায়-অতোয় থোকহনগদবা থবক্তুদি তৌরোইদবনি/তৌহল্লোইদবনি। খুদম ওইনা, লমতা থাদা পাঙথোকপা য়াওশঙ কুম্মৈ, কুম্মৈদুগী খ্বাইদই মচং ওইবা 'থাবল' - অনৌবা মতমসিগী মীরোল'না থিংগদবনি নৎত্রগা কন্ত্রোল তৌগদবনি হায়বা খোল্লাউ অমা কন্না লাউরক্লিবা করিগীনো? বেসিকেল্লি, ধর্ম্মগী মান্নদবা মীৎয়েংদগী থোক্লকপা খোল্লাউ নত্তে। মতমসিদা নহা-মহৈরোয়শিং (ক্লাস তেন, ইলেবেন, টুয়েল্ব) কী চহীগী পরিক্ষা মতমগা ফাংনগল্লি, লাঙবা-নিনবা-ঈরাংদুনা মহৈরোয়শিংগী এগজাম প্রিপরেসন'দা অকায়বা পীগনি - হায়বসিনা মরু ওইবা মরমনি। মরম চায়, মীয়াম্লসু তাফম থোকই। অদুবু, ৱাকৎ অসি থাঙ্গংলিবা মখোয়না খঙদবা/খঙশিন্নদবা ৱাফম অমদি - লৈকায় খুদিং/ক্লব খুদিং, খুরক হাংদনা য়াওশঙ হৌবা নুমিৎকী অয়ূক অঙনবদগী মঙানি চনবা নুমিৎকী নুমিদাংৱাইরম ফাওবা নুমিৎ চুপ্পা লেপ্তনা, ৱাতোন-উতোনগী হৌরবা লাউদস্পিকর শীজিন্নদুনা লাউরিবা য়াওশঙ স্পোর্টস দোনরশিংগী মিং, শান্নবুংগী তোঙান-তোঙানবা মশান্না ... ইন-আউট, স্পুন রেস, ম্যুজিকেল চ্যের, চফু-থুগায়বী (ব্লাইন্দ হিট), মৌ থৌরী চিংনবী ... অসিনচিংবগী রন্নিং কম্মেন্টরি! চোকথবা নাইদ্রবা, মাইক্রোফোন ফোবিয়া লৌথোক্লবা ত্রেনিং লৌরিবা নহাশিংদুগী খোঞ্জেলদুদি একজাম প্রিপরেসন'দা অকায়বা অমত্তা পীদবজাৎলা? মসিদি নোংমতা পন্নদবা করিগীনো?

অদুগা, মণিপুরগী য়াওশঙ কুম্মৈ (হোলি) দা তশেংনা নুংঙাইবা লৌজরিবা মীওইশিংসি কনা কনানো? চহী অহুম-মরি-মঙাগী অঙাংশিংদগী চহী তরা-মাথোই-নিথোইগী ইনখৎলক্লিবা নুপা-মচা/নুপী-মচাশিং অমদি চহী য়াম্থে-হুম্ফুগী অহল ওইশিল্লক্লবা নুপা-নুপী-রাধা-কৃষ্ণ-হরি-ভক্তশিং অদুখক্তনি। য়াওশঙ স্পোর্টসকী হরাও-কুম্মৈগী মথেল'না নম্বা ইভেন্টশিংদা শরুক য়ারিবা পার্টিসিপেন্ট টশিংদুনা কনা? খ্বাইদগী মরু ওইরিবা ৱাহং অমনা - 'য়াওশঙ-স্পোর্টস' থৱায় য়াওনা অশিন অরাং তৌরিবা থৌমীশিং, মথংগী য়াওশঙ য়ৌরক্লিফাওবদা করম করম্বা স্পোর্টিং ইভেন্ট ওর্গনাইজ তৌরক্তদৌরিবগে? হায়বসিনি। নুমিৎ মঙানিখক্কীদমক 'শান্নবা-নুংশিবা' শাবই দ্রামাদুদি শান্নবীদবনা ফত্তরা?

লৌশিং পুক্কে

মহৌশাগী ওইবা পাম্বেনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা-১

ব্লদ প্রেসর ৱাংবা হায়বসি হার্টপু অমাঙ অতা থোকহনবা ঙম্বা খুদোংথীনিংঙাই ওইবা ফিভম অমনি। মালেমগী মীওই মিল্লিয়ন ১দি ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী খুদোংচাদবা থেংনৈ। লায়েংথোক্তনা থন্লবদি মসিনা মরম ওইরগা হার্টকী লায়না অমদি ষ্ট্রোককী রিস্ক ৱাংখৎহল্লকই।

অদুবু হীদাক লাংথক শীজিন্নদ্রগসু ব্লদ প্রেসর হন্থহন্নবা মহৌশাগী ওইবা পাম্বে কয়া লৈ। পাম্বেশিং অদু মখাদা পীরি।

চাং নাইনা খোঙনা চৎপা অমদি হকচাং শাজেল তৌবা: হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি ব্লদ প্রেসর হন্থহন্নবগীদমক ইশানা তৌজবা য়াবা খ্বাইদগী ফবা পাম্বেশিংগী মনুংদা অমনি। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা হার্টকী মপাঙ্গল কলহল্লি অমদি ঈগী ঈচেলদা অপনবা লৈহন্দে। মসিনা আর্টরিশিংদা প্রেসর হন্থহল্লি।

তশেংনা হায়রবদা, চয়োল অমদা খোঙনা চৎপগুম্বা ময়ায় ওইরপ্পা চাংগী হকচাং শাজেল মিনিট ১৫০ নৎত্রগা লমজেল চেনবগুম্বা অকনবা চাংদা তৌবা হকচাং শাজেল ওইরগনা মিনিট ৭৫ তৌরবদি ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা মতেং পাংই অমদি হার্টকী ফীভম ফগৎহল্লি।

সোদিয়ম চাবগী চাং হন্থবা: মালেমগী মফম খুদিংদা চাং ৱাংনা থুম চানৈ। মসি মরুওইনা প্রোসেস তৌরবা অমদি শেম শারবা চীঞ্জাকশিংদগীনি। মসিনা মরম ওইরগা চীঞ্জাক্কী ইন্দষ্ট্রিশিংদা থুমগী চাং হন্থনবগী পান্দম থম্লরি।

ষ্টদি কয়াদা থুম চাবগা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমদি ষ্ট্রোককুম্বা হার্টকা মরী লৈনবা খুদোংথীবা থোকপগা মরী লৈনৈ হায়বা উৎলি।

অদুম ওইনমক, হেন্না অনৌবা রিসার্ছশিংদদি থুমগা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগগী মরক্তা লৈনবা মরী অসি কয়া ময়েক শেংদে হায়না উৎলি।

মসিগী মরম অমা হায়রগদি মীওইবগী হকচাংদা সোদিয়ম প্রোসেস তৌবগী মওংদা খেন্নহনবা জিনেটিক্কী ওইনা মরম্না ওইরম্বা য়ারি। ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিংগী তঙ্খায় অমরোম অমদি ব্লদ প্রেসর নোর্মেল ওইবা মীওইশিংগী শরুক মরী থোকপগী অমরোমদি থুমদা সেল্সিটিভ ওইরি।

করিগুম্বা ইশামক ব্লদ প্রেসর ৱাংলগদি থুম চাবগী চাং হন্থরগা অহোংবা লাকপরা য়েংবা কান্নগনি। প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং চাবগী মহুত্তা তগৎ তগৎ তেক্লিবা চীঞ্জাকশিং চাবা অমদি চীঞ্জাক লীবা মতমদা থুম শীজিন্নবগী মহুত্তা মনা-মশিং অমদি স্পাইসেস শীজিন্নবা কান্নগনি।

য়ু থকপগী চাং হন্থবা: য়ু থকপনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহল্লি। মালেম পূম্বগী ওইনা য়েংবদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী চাদা ১৬ দি য়ু থকপগা মরী লৈনৈ।

রিসার্ছ খরগী মতুংইন্না খজিক্তংদগীনা ময়ায় ওইরপ্পা চাং ফাওবা য়ু থকপনা হার্ট ফহনবা য়াই হায়রবসু, মদুদা ফংলিবা কান্নবশিং অদু মাঙজবনা হেল্লি।

পোটাসিয়ম মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং হেন্না চাবা: পোটাসিয়ম হায়বসি হকচাংদা য়াম্না মরুওইবা মিনরেল অমনি। মিনরেল অসিনা থুম মাঙহনবগা লোয়ননা ঈ উতোংশিংদা লৈরিবা প্রেসর অদু হন্থহল্লি। অনৌবা মতমগী চিঞ্জাকশিং অসিনা মরম ওইরগা মীওইবনা সোদিয়ম চাবগী চাং হেনগৎহল্লে, অমদি পোটাসিয়ম চাবগী চাংনা হন্থহল্লে।

ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক্তা পোটাসিয়ম অমদি সোদিয়মগী চাং চপ চানা য়াওহন্নবগীদমক প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাক চাবগী চাং হন্থরগা তগৎ তগৎ তেকপা চীঞ্জাকশিং চানবা হোৎনগদবনি।

পোটাসিয়ম ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা:

- মনা-মশিংশিং, মরুওইনা অশংবা মনা পানবশিং, খামেন অশিনবা, অলু অমদি লৈবাক মন্ত্রা
- উহৈশিংগী মরক্তা মেলন মখলশিং, লফোয়, এভোকেদো, কোন্না অমদি মালহৈ
- দেইরি, খুদম ওইনা শঙ্গোম অমদি য়োগর্ট
- নটশিং খুদম ওইনা অল্মোন্দ, হৈজুকাক...
- হরাই-চেঙৱাইশিং অসিনচিংবা য়াওরি।

কেফিন শীজিন্নবগী চাং হন্থবা:

ব্লদ প্রেসর চেক তৌরমদাইদা কোফি কপ অমা থক্লবদি কেফিন শীজিন্নবনা কয়া য়াম্না থুনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহল্লি হায়বা খঙবা ঙমগনি। অদুমকপু চাং নাইনা কেফিন শীজিন্নবনা ব্লদ প্রেসর মতম কুইনা ৱাংহন্দুনা লৈবগী খুদম চাংদমদি থোইদোক্লা লৈতে। তশেংবগীদি কেফিন য়াওবা কোফি অমদি চা থকপা মীওইশিংনা থক্তবা মীওইশিংদগী ব্লদ প্রেসর ৱাংবা য়াওনা হার্ট দিজিশিংগী রিস্ক নেম্গী।

কেফিনগী ইফেক্ট অসি চাং নাইনা থক্তবা মীওইশিংদনা হেন্না কল্লি। অদুবু করিগুম্বা ইশানা কেফিন-সেন্সিটিব ওই হায়না চিংনরগদি, কেফিন শীজিন্নবগী চাং খরা হন্থরগা ব্লদ প্রেসর হন্থরকপরা হায়না য়েংবা য়াই।

ষ্ট্রেস মেনেজ তৌবা তম্বা:

ষ্ট্রেস লৈবা হায়বসি ব্লদ প্রেসর ৱাংহন্নবগী মরম অমনি। ক্রোনিক ওইনা ষ্ট্রেস মায়োক্লবা মীওইশিংগী হার্ট রেট য়াঙই অমদি ঈ উতোংশিং খুজিল্লি।

ষ্ট্রেস লৈবা মীওইশিং যু থকপা নৎত্রগা হকচাং শোক্লদবা চীঞ্জাক চাবনচিংবা ব্লদ প্রেসরদা অকায়বা থোকহনবা য়াবা ফত্তবা থৌওংশিং তৌবা য়াবগী চাং ৱাংই।

অসিগুম্বা ব্লদ প্রেসরদা অকায়বা থোকহল্লিবা ষ্ট্রেস অসি হন্থহনবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা করম্না মতেং পাংবগে হায়বগী মতাংদা ষ্টদি কয়ামরুম তৌদুনা থিজিনবা লৈখ্রে।

তশেংনা কান্নে খঙলবা ষ্ট্রেস হন্থহন্নবা পাম্বে অনীখক হায়রগদি-অইংবা ম্যুজিক তাবা অমদি থবক শূবগী চাং হন্থবা অসিনি।

অইংবা ম্যুজিক তাবনা নর্ভস সিষ্টেম পোত্থাহল্লি। থবক য়াম্না শূবা অমদি ষ্ট্রেস লৈগদবা থবককী ফিভমশিংগা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগা মরী লৈনৈ।

মণিপুরগী তুরেল অয়াম্বা ফীভম কায়রে, তুরেল অমা ওইবগী মতিক-ময়াই চেন্দ্রে : ফাউন্দেসন

ইম্ফাল, মার্চ ১৫ (ঐচ এন এস):

মণিপুরগী তুরেলশিং অয়াম্বনা ফীভম কায়রে, তুরেল অমা ওইবগী মতিক-ময়াই চেন্দ্রে হায়না ইৱাবত ফাউন্দেসন মণিপুরগী সেক্রেটরি জেনরেল গোপেন লুৱাংনা পাউমীশিংগা উনবদা ফোঙদোকখ্রে।

মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাউমীশিংগা উনবদা গোপেন লুৱাংনা হায়খি, মার্চ ১৪ অসি ইন্টরনেসনল দে ওফ এক্সন ফোর রিভরনি। নুমিৎ অসিনা লাকপদা মণিপুরগী তুরেলশিংগী মরমদা ৱাফম খরা থম্লি। হৌজিক ওইরিবা মণিপুরগী তুরেলশিং অয়াম্বনা ফীভম কায়রে। তুরেল অমা ওইবগী মতিক-ময়াই অমত্তা চেন্দ্রে। মরুওইনা মী চিন্না তারিবা তম্পাক্কী মফমশিং ফাওনা চেল্লিবা তুরেলশিংগী ফীভমগী মতাংদা লৈঙাক্লা লৌখৎলিবা থবক থৌওংশিং পেন্নিংঙাই ওইদ্রে। নোং খরা তাবদা ক্লাস ক্লদ থোক্লে হায়না শোল্লগা মদুগী হৌরকফম করিগীনো হায়বা কুপথনা থিজিনবা ৱাৎলে। চহী ৩ ফারবা অনৌবা লৈঙাক অসিগী এচিভমেন্ট অসি মসিনা ওইফম থোক্তে।

হীরম অসিগী মতাংদা চীফ মিনিষ্টরনা অহেনবা মীৎয়েং চঙফম থোকই। ইম্ফাল তুরেলদা হন্দক্তা খোংনুং তেংবগী থবক লুপা ক্রোর কয়া চঙনা পায়খৎখিবা অসি পেন্নিংঙাই ওইদে। নাপী-শিংনাংনা ৱাংনা তুরেল খোংনুংসিদা হৌরি। মমাঙ চহীগী তোর্ব্বান কায়খিবা মফমশিং নীংথিনা শেমজিন-শাজিনবগী মমি তাহৌদ্রি। ক্যামগৈগী লাই মচা মপাদা তৌখায়রগা রিটেনিং ৱাল চলহৌদ্রি। লংথবাল এ সীগী মনুং চন্না করাম মখা লৈকায়দা মমাঙ চহীদা ফিট ১৫০ ময়াদা কায়খি। চজিং লৌকোল, হাওরৈবী, শামুরৌ লৌকোল, ৱাঙ্গোই, ময়াং ইম্ফালনচিংবদা লৈবা লৌ পরি লিশিং ১০ গী ময়াদা মাঙ-তাকহনখি। হৌজিকসু নীংথিনা শেমজিনহৌদ্রি। মক্ষম অসিগী মীয়াম হৌজিক ফাওবা য়ুম-কৈ ঈচাউনা শোকহনখিবগী মমি লৈহৌরি। হৌজিক ফাওবা শেমজিন-শাজিনবা লোইদ্রি। নোংজু থা য়ৌদ্রিঙৈদা শেমজিনবীয়ু হায়না ৱাকৎলকই।

কোংবা তুরেল অসি ইম্ফাল ইষ্টকী মফম কয়া ফাওদুনা চেল্লিবা তুরেলনি। তুরেল অসিগী হৌরকফম ওইরিবা কোংবা মরু লাইফম হায়না খঙনবা মফম অসি ইম্ফালদগী কিলোমিটর ২২ রোম লাপ্পা লৈ। স্কোৱার কিলোমিটর ২৫০ গী কেসমেন্ট এরিয়াশিং ওইবা মফম অসিগী ফীভম অঙকপনি। মফম অসিগী চীংমায় চীরিক লুখুমদা স্কোৱার কিলোমিটর ১০০ গী এরিয়াদা পোপী পান্থী থাহৌরি। মহৈ-মরোং চুম্লা মহয় পালহৌরি। কনানসু অয়েৎ-অপন, অথিংবা পীহৌদে। ইম্ফালদগী মিনট ১৫/২০গী লম্বীনি। কোংবা মরুগী ঈশিংদি ট্রিটমেন্ট তৌরবা ঈশিংগুম লুহৌই। কোংবা কৈথেল য়ৌরকপদদি কোংবা তুরেলগী ঈশিং অসি থাওথিগুম মোৎলে। লৈঙাক্লসু নোং চুবা অদুগা চেম্থখিবা ঙাইবা মাল্লি। হন্দক্কী চহীসিদা ক্লাসক্লদ অমুক্কা হন্না থোক্কনি হায়না মীপায়বা লৈ।

নম্বুল তুরেল অসি রামসার সাইটতা চল্লিবা লোক্তাক পাৎতা তাবা তুরেল অমনি। তুরেল অসিগী হৌরকফমনা ইম্ফালদগী কিলোমিটর ২৫ রোম চৎলগা লৈবা কাংচুপ হিল রেঞ্জনি। হায়রিবা চীংশাং অসি ঝুম কল্টিভেসন তৌবা, পোপী পান্থী থাবা, পাক্তক্লনা লাম্মৈ থাবনচিংবা থিংবীনবা লৈতনা চথংহৌরি। তুরেল অসিগী হৌরকফমদা ঈশিং লুহৌরবসু ইম্ফালগী পিশুমথোং মপা য়ৌরকপদদি ঈশিং কৌদ্রে। তুরেল অসিগী অকোয়বদা তাবা মীয়াম অমদি অতৈনা ফত্ত-হাওদি থাদনবা কোম অমগুম লৌনরি। তুরেল অসিগী ফীভম ফগৎনবা সী এমনা মমাঙ চহীগী মার্চ ৯ দা রিজুবেনেসন এন্দ কঞ্জার্ভেসন ওফ নম্বুল তুরেল হায়দুনা লুপা ক্রোর ৯৭.২৭ চঙবা প্রোজেক্ট অমা হৌদোকখি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

আর্ট এন্দ কলচরবু তরাইনা লৌবা লাইবক থীবনি: নন্দকুমার

ইম্ফাল, মার্চ ১৫(ঐচ এন এস) :

লৈঙাক্লা আর্ট এন্দ কলচরবু তরাইনা লৌবিবা অমদি আর্ট এন্দ কলচরগী ভেল্যু খঙদবা অসি লমদম অসিগী ওইনা য়াম্না লাইবক থীবনি হায়না মিনিষ্টরি ওফ কলচর গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়া অমদি সঙ্গিৎ নাটক একাদেমি ন্যু দিল্লিনা স্পোন্সর তৌদুনা ইষ্টন আর্টিষ্ট এসোসিয়সন বামোন কর্ন্পুনা শিন্দুনা ইম্ফাল ইষ্টকী কোংবা বজারদা লৈবা কোসমো দ্রমাটিক য়ুনিয়নদা পাঙথোকখিবা নুমীৎ নীনী চুপ্পা পাঙথোরকপা হোলি ফাংনবা লোয়শিনবগী থৌরমদা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখিবা কোস্মো দ্রমাটিক য়ুনিয়নগী দিরেক্টর নন্দকুমার মোইরাংথেমনা ফোঙদোকখ্রে।

মহাক্লা মখা তারদুনা হায়, লৈঙাক্লা লমদম অসিগী নাৎপু ঙাক্লিবা মশা কয়া থোক্লা খায়দোক্লবা চাওখ্রবা আর্ট এন্দ কলচর দিপার্টমেন্ট কী ওইনা চহীগী ওইনা শুপ্লগী লুপা ক্রোর ৩৩ খক বজেটতা কায়থোকপা অসিনা তাকপদি লৈঙাক্লা লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরবু ময়েক শেংনা খঙবিদ্রে হায়বনি। পুলিস দিপার্টমেন্টকী ওইনা ক্রোর লিশিং ২৪ অমদি হোমগার্দকী ওইনা ক্রোর ২১ কায়থোকখি। অদুবু আর্ট এন্দ কলচরবু পাম্না লমদম অসিগী থৌগল তৌরিবা মীওইশিংনা নিংহন্নিংঙাই ওইদে। লৈঙাক্লা খঙবিগদবদি নুংশা শুর হোনবা লেপ্পা মীকুপতা মীওইবনা হিংবা ঙমদবগুম আর্ট এন্দ কলচর হেক মুৎখিবা মতমদা মীওইবা খুনাইসু হিংবা ঙম্লোই হায়বসি খঙবিগদবনি। লমদম অসিগী দ্রমাগী লম্দা মালেম শিনবা থুংনা অমদি নেসনলগী থাক্তা ফাওরিবা মীওইশিংনসু অহল-লমনশিংনা লমদম অসিগী আর্ট এন্দ কলচরগী লৈম্দা পুকৈ থন্না থম্বিরম্লিবা কলচরশিংবু ঙাক শেন্না থম্লবা হোৎনবিয়ু। তাংলবা কলচর অসিবু ঙাক শেনবা ঙমদ্রবদি মালেম শিনবা থুংনা ফাওরিবা অদুগী কান্নক্ষম করিসু লৈরোই হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

লোয়ননা মহাক্লা হায়খি লমদম অসিদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্লা হৌরক্লিবা নহারোলশিংদসু ঐখোয়গী থাইনদগী চৎনরক্লবা নাৎকী ওইবা চৎনবিশিংবু তাকপী তম্বীবগী মথৌ তাই। ৱেষ্টর্নগী জগোই-ঈশৈদা শৈদাংবগী হৈনবী থাদোক্লবা হোৎনমিন্নশি। মদুনা খুনাই অসিগী য়াইফবা ওইগনি হায়খি।

নুমীৎ নীনী চুপ্পা পাঙথোরকখিবা হোলি ফাংনবা লোয়শিনবগী থৌরম অদুদা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখিবা সোসল সাইন্টিষ্ট ডা. ধনবির লাইশ্রমনা হায়, হোংলক্লিবা মোর্দন সোসাইটি অসিদা নাৎপু ঙাক্তবা য়াদে হায়দুনা মণিপুরগী পুৱারীগা শাগোন্দুনা লাক্লবা কলচরশিংবু পুথোক্তুনা মীয়ামদা খঙহন্নবা হোৎনরিবা ৱাখল্লোল তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি। লমদম অসিগী নাৎ কনশি হায়রগদি মণিপুরী খুদিংমক্লা মীতৌ তম্বগী ৱাখল্লোল থাদোক্তুনা ৱাখল তামিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি। থৌরম অদুদা থবক্তগী পোথারবা পুংগী গুরু নামৈরাকপম থম্বালঙৌনসু থৌরম অদুগা মরী লৈননা মরুওইবা ৱাফম কয়া ফোঙদোকখি। হোলি ফাংনবা লোয়শিনবগী থৌরম অদুগী মরুওইবা থৌবুরোই ওইখিবা কে মংলেম্বানা রেলকম এদ্রেস পীখি। লোয়ননা থৌরমগী মখা তারকপা ওইনা লমদম অসিগী শক্লাইরবা আর্টিষ্ট কয়ানা হোলি ফাংনবা থৌরম মীয়ামদা খুদোল তমখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।০৩।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা; লমতাগী ২৩নি পানবা।

মেষ : পোরম য়াৎপা হৈবা, ঙাঙবা শকপা হৈবা অমদি লৌশিং চাওবনা ওইজবা ফংগনি। য়েৎনরম্বা কোকচগনি, শেল-থুমগী লম্দা কান্নবা ফংই। মরুপ মপাংনদি চানদে।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : নুমিৎয়ুংবা ফাওবা অফবা খোঙশাল লৈগনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা চাউনা ময় পাক্কনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাংকনি, পাউ নুংঙাইতবা তাগনি। মরুপ্লদি চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা অঙনবদা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্কী লম্দা চাউনা কান্নবা ফংগনি, নক্লবগী মতেংনা থবক পাংগনি অমদি মীয়ামগী মতেংসু লৌবা য়াগনি। অশাওবনদি মাঙহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : নুমিৎয়ুংবা মতুংদা ওইজ-ওইখক ফংগনি, হকচাং নুংঙাইরমদবা ফগনি অমদি লোয়ননবনা তেংবাংবীগনি। অরিবা থবক পাংগনি অমদি নচা ননাই চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়েংনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : হেন্না অশা চাউবনা ওইজবা মাঙগনি অমদি হুরানবনা থবক্তা অপনবা পীগনি। মীতোপ থাজগনু অমদি অচুম্বা চৎলু মদুনা অনীংবা থৌরম লায়না পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : নুমিৎয়ুংবা ফাওবা লাইবক ফগনি, অনৌবা থৌরম লায়না পাংবা ঙমগনি, শেন্দোং তানবদা ময় পাক্কনি। লাই-গুরুনা ঙসিসু চানগনি। নাপলনদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : নুংথিলদা নীংবা থুংগনি, থবক পাংগনি অমদি ইমুং-মনুং ৱা তানবা কান্নগনি। মরম চারদি থৌনা ফুদোকপা য়াগনি। ৱাঙাঙ হৈত্রগনা ইকায়বা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : অয়ুক্তা নীংবা থুংবা অমদি লল্লোন ইতিক্তা চাউনা কান্নবা লৈগনি। পন্দুনা লৈরুবা শেল অমদি অরং-অরাক ফংলনি। য়েৎনবদসু মীনা লাকচবা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : নুংথিলদা ৱাখল নৈনা থৌ পাংবা ঙমগনি, য়েক্লবৱু লায়না খুদম চনগনি, পল্লম্বা শেল-থুম ফংবা য়াবা লৈ। ঙক কনবনা অমদি মীৱা লৌবনা মাঙজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীতোপ্তগী চেকশিল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: অয়ুক্তা লাইবক থোইনা ফগনি অদুনা অনৌবা থৌরম ঙল্লিভৈদা পাংহৌবা ফগনি।অপানবা অমদি লৈফম অফবা ফংবা য়াবা লৈরে। মরুপতৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ : লাইবক ফবনা থবক পাংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি শেল-থুমগী লম্দা কান্নগনি। অকল অথৌগী লম্দা মীনা লাকচবা ঙমলোই। হন্থবা লোয়নরদি চেপ্পা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিন : মীংচৎ লন অমদি মরুপ ফংজবা নুমিৎনি। থিজিনবা কনবনা চাউনা কান্নগদবা নুমিৎনি। লৌশিংদি ৱাৎলি অদুনা অখঙ-অহৈগী ৱা তাদবা তৌগনু। মীৱা থাজগন