থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

মীতৈ খোরীলোন- মুন্দনা চাবা মথেল'লা?

মুন্দনা চাবা হায়বসি চারিবা চীঞ্জাক অদুগী ফংফম থোকপা মহাও অদু ফংদবতা নৎতনা, চীঞ্জাক্তুদা য়াওরিবা কান্নবা মচল অদু হকচাংদসু ফংবা ঙমদে। পূন্নমক্লা খঙনরে। চীঞ্জাক্কী মচল ফংদবতা নৎতনা, চাশিনখ্রিবা চীঞ্জাক্তুনা চাবা তুমদবগী লায়না মখল অমসু নাহল্লকপা য়াই। মরম অসিনা, থোং-থাকপগী থবক তৌরিবা মীওইশিংদা অখঙ-অহৈশিংনা মতম চুপ্পদা পাউমেল্লি- মীওইবনা চাননবা চীঞ্জাক থোংবদা চেকশিনগদবশিং। তৌগদবা অমসুং তৌরোইদবশিং।

চীঞ্জাক হায়বসি থৱায় পানবা খূদিংমক্লা হিংনবগীদমক চাদ্রবা য়াদ্রবা পূন্সি-মচল অমনি। হিংননবা চীঞ্জাক থিবা-থৱায় পানবা খূদিংমক্লা তৌদবা য়াদ্রবা শিনফম অমনি। অদুবু, অফবা-চীঞ্জাক/ফত্তবা চীঞ্জাক খন্দোক্তুনা, কান্নবা/কান্নদবা তুকা থিদুনা চারিবদি ঐখোয় মীওইব'খক্তনি। হৌজিক্তি চাবা য়াবা/য়াদবা, হকচাংদা কান্নবা/কান্নদবা খঙদোক্লগা চাবদগী হেন্দে দাক্তুনা মী-মীদুনা তৌরিবা থবক-শিনফমদুগী মতুংইন্না চাগদবা চীঞ্জাক মখল/মচল অদু ফাওবা খন্দোক্তুনা পীজনরে।

অসুম্না, হকচাং ফনা থম্নবইদমক চাগদবা চীঞ্জাক্কী চেকশিন থৌরাংদি কন্না লৌখৎনরক্লে। অসুম্না 'ফিজিকেল ফুদ'- পুথোকপা অমসুং য়েন্থোকপা মীওইবগী শেন্দোং তানফম, অচৌবা শিনফম ওইরক্লে। অদুবু, মীওইবনা হকচাং ফনা লৈবা হায়বসি, মতমগী পূন্সিরোল হোংলকপগী মতুংইন্না, পূক্নিং হকচাং হায়বসি থাদোক্লবা য়াদা খন্নরক্লে, 'মেন্টেল হেল্থ'-মরু ওইবা সবজেক্ট অমা ওইরক্লে। মেন্টেল হেল্থ-পূক্নিং ৱাখল অনীবু মওং চুম্না থমদুনা, মথৌ নীংথিনা তৌহনবগী থবক অদুবুনি। ৱাখল'না মথৌ তৌদ্রবা-হকচাং ফবা হৌনদে। পূক্নিং অমসুং ৱাখলবু মওং চুম্না থম্নবগীদমকসু মচীঞ্জাক হুনবা তাই হায়বসিমদি চাওখৎপগী মঙাল ফংদ্রিবা মফমশিংদা সিরিয়স ওইনা খন্থনদে। অদুবু কনাগুম্বা অশিংবা মীওই খরনদি হকচাংগীদমক 'ফিজিকেল ফুদ' পীজবগুম পূক্নিং-ৱাখল অনীগীদমক 'মেন্টেল ফুদ' (ৱাখলগী মচীঞ্জাক) সু চপ চানা পীজনবা হোৎননৈ।

মেন্টেল ফুদ! তাবদা মরিং-মরাংবরা? অনৌবা নত্তে, ঙকপীরুনু। ৱাখল চোইরবা মীওইশিংবু 'মেন্টেল হোস্পিটাল'দা পুরুরগা দোক্টরনা প্রিস্ক্রাইব তৌরকপা গুলি (তেব্লেত)দু নত্তে 'মেন্টেল ফুদ'। মেন্তেল ফুদ, ৱাখলগী চীঞ্জাক ঐখোয় পূন্নমক চারকই, অদোম্নসু পীজরম্মী ইচা-ইশু-ইনাওশিংদা-মখোয়না মহৈরোয় ওইরিঙৈ /হিংনবই শিনফম পায়দ্রিঙৈ। অহল-লমন-মথক থোংবশিংগী পাউতাক ৱারী, স্কুল-কোলেজ-য়ুনিভর্সিটিদা তম্লকপা/পারকপা লাইরিকশিং, তিন্নরকপা মরূপ-মপাং, লোয়নরকপা মীওইশিংদগী থেংনরকপা এক্সপরিয়েন্স, সিনেমা-দ্রামা-কুমহৈ-ফিহোং কয়া য়েংলুবদই নীংশিংহৌবা... পূন্নমকসিনা মীওই অমগী ৱাখলগী মশক লেপ্পকই, মদুবু কৌই- মেন্টেল ফুদ (ৱাখলগী চীঞ্জাক)।

ঐখোয়গী ইরৈপাকসিদা লৌশিং শোইরোম্বা মীগী মশীংনা হেনবই মরম-নৌরিবা পূন্সি তাঙ্কক্তুগী মতুংদা অয়াম্বনা ৱাখলগী মচীঞ্জাক হুনবা লেপখিবা, মশানসু থিদুনা চাবই হৈনবী লৈতবসিনা মরূ ওইবনি। মণিপুর খুন্নাই অসিদা 'রিদিং হেবিত' (লাইরিক পাবই হৈনবী) লৈবা মীগী মশীং, চাংচৎতা য়াম্না থীনা নেম্না উই। খঙদে, ঐগী মীৎয়েং খুবনরা? অদোম অদোমগী লৈকাইদা লৈমিন্নরিবশিংগী য়ূমদা অমুক্তং চঙলগা য়েংবীয়ু- 'রিদিং রূম' (লাইরিক পাফম কা) তোখায়না শেম শাবদুমক তৌরমদ্রবসু, ইমুংগী মচি অমদা লাইরিক্কী মকোন শেমগৎতুনা, মফমদুদা ফম্লগা লাইরিক পানিংবই ঈহুল পোক্কদবা এটমোস্ফ্যের অমা শেমগৎলম্বা ইমুং কয়া লৈবগে? অদুবু, ইমুং খূদিংগী মচা-মশুদি স্কুল/কোলেজদা তম্লমগনি। ইমুংদুগী অহলশিং, মহৈ তম্লিবা অঙাংশিংদা চৈরমগনি...'লাইরিক পাউনে নঙবো... নপান ফরিঙৈ নহৈ তম্মু য়াদ্রগা, হয়েং নশাগী অমাংবদু লৌর'চানি কাউনুনে'...। মচাদুনা লাইরিক পানিংনবা ফীভম অমা শেমগৎকে হায়বা ৱাখলদুদি মশানা

কৈদৌঙৈ' খন্দবা! কোনুংদৌনা নান্বা য়ুম-তুম্ফম কা, চাফম কা, চাক-থোংফম, ফম্ফম কা, ইরুজফম কা, খোঙ হাম্ফম কা... মমল চঙনা, অউবনা কল্লক্লফম ওইনা শারম'নি। অদুবু, লাইরিক তৌফম/পাফম-কা অমত্তং হাপকনি/শেমগনি হায়বই ৱাখলদুদি, মিস্ত্রিনা দিজাইনর ওইরগা শাবনিনা নোংমতসু খন্নখিদে। মরম অসিনা, ৱাখলগী মচীঞ্জাক হুন্নবা, লাইরিক পাবই হৈনবী, মীয়ামসিগী চাদা মরিফুতরামঙা-তরুক্তদি লৈহন্দে। পাবীনবা ৱাৎপনা ইবীনবা ৱাৎলকই।

অইবা মশীং লীক্লা লৈজরবসু লমদমসিদা মতীং লৈবা অইবা কয়া লৈরম্মী। মীতৈলোনগী সাহিত্য-ইনাকখুল্লবা ইন্দিয়াগী অতৈ লোনগী সাহিত্য পূক্কেগা চাংদম্নবদা নোপত্রবা পূক্কে অমা ওইরকখি। ৱাৎখিবা হায়ববু- মীরোনদই ইরোন'দা হন্দোকপা নত্তবা, ইরোনদই মীরোন'দা হন্দোক্তুনা ঐখোয়গী মতীং লৈবা খোরীলোন'গী লাইরিকশিং অচৌবা ইনি দয়ন লিটরেচরগী ঈপাক্তুদা তিলহনবা ঙম্লমদবা অদু খক্তনি। অৱাৎপা অদু ঙসি ফাওবা মেনখৎপা ঙমদরি। ৱাৎলিবা লম্ অসিদা ঐখোয়না অসামি, বেঙ্গোলি, মরাঠি, তামিল, তেলেগু, মালায়ালমনচিংবগী থাক য়ৌগদবা লাংওন কয়া ৱাৎখিনি।

পূন্নমকসি ওইদুনসু মণিপুরগী খোরীলোন শুবশিংগী থবক-থৌগায় (এক্টিভিটি) য়েংলুরগদি নীংবা-কায়বই থাক অদুদা কুমথরকপদি নত্তে, মণিপুরী থিয়েটর অমদি অতৈ ইন্দিজেনস আর্ট-ফোর্মশিং অসিগুম। মশা খীংলা-খীংলবা লিটরেচরগী লূপ কয়ানা নোংমাইজিং অমত্তা কাংবা তৌদনা পাঙথোক্লিবা লাইরিক ফোঙবই থৌরমশিং-তশেংনমক পূক্নিং থৌগৎনিংঙাইনি। অদুবু, লাইরিকশিং অদু কনাই খূত্তা য়ৌবগে হায়বদুনি খন্থনীংঙাই ওইরিবদি। থিয়েটর অমদি দান্স পর্ফোর্মেন্স অমগী লেঙদ্রবা ওদিয়েন্স খরা হঞ্জিন-হঞ্জিন অমদসু অমদসু লৈরম্বদুগুম সাহিত্যগী লাইরিক ফোঙবই থৌরমদসু খোরীলোন-শুবা মখোয় চামঙা চাতরুক'তুগী মনুংদ'সুম উংশিন্দুনা লৈনবরা? কোপী ৫০০/১০০০ খক নমখিবদু অনীরকশুবা/অহুমশুবা ইদিসন পুথোকপা ঙমখিবা লাইরিক্তি খরতনি, খূৎ থেকপা য়াখিনি। ঐখোয়না হৌজিক খন্থগদবসি ঐখোয়গী শৈরেং/ৱারেং/ৱারীমচা/উপন্যাসনচিংবা লাইরিকশিংগী রিদর-বেজ (আপাবা মী মখল) পাকথোক চাউথোরক্ত্রিবসি করিদগীনো- হায়বসিনি। অইবশিংগী য়ূমদা নত্তবা, অতোপ্পা য়ূমশিংদুগী তেবলদা নৎত্রগা ফমুংদা লাইরিকশিংদুনা চাইরকপা মতমদুদনি সাহিত্যদুনা মহয় য়ানগদবা। করিগীনো মীয়াম্না পাদ্রিবা? মুন্দনা পীজবা চীঞ্জাক মথেল ওইবনরা? হঙ্গৎন'মুক্তং য়েংলুসি।

লৌশিং পূক্কে

মান্নবা চীঞ্জাক্লা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নহনবা

মেদিকেলগী জর্নেল 'সেল' দা হন্দক ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমগী মতুংইন্না চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নে হায়রি। কনাগুম্বা মীওই অমদা কান্নবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদা কান্নদবা য়াওই।

মতাংসিদা গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স (জি আই) হায়বা ৱাফম নৌহৌনা নীংশিংবা কান্নগনি। জি আই হায়বসি অখন্নবা চীঞ্জাক অমা চারগা ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং (ব্লদ সুগর) কয়া য়াম্না ৱাংখৎহল্লকপগে হায়বদুনি। চিনি চাবখক্তনা ব্লদ সুগর ৱাংহনবা নত্তে। অথুম্বা পোৎ নৎত্রবসু গ্লাইসেমিক ইন্দেক্স ৱাংবা চীঞ্জাক খূদিংমক ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎহল্লকই।

ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি দাইবেটিস অমসুং ওবেসিটিনচিংবা ওইহল্লকই। ইজ রেলদা লৈবা ৱিজমান ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্সকী রিছার্সরশিংনা থিজিনবদা খঙলকখিবা ৱাফমদি তোঙান তোঙানবা মীওইশিংনা চপ মান্নবা চীঞ্জাক অমা চাবা মতমদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকপগী চাং খেন্নে হায়বসিনি। ইনষ্টিট্যুট অসিগী দিপার্টমেন্ট ওফ কম্প্যুটর সাইন্স এন্দ এপ্লাইদ মেথকী ইরান সিগালনা হায়খি, মীওইবা মশেলগী মরক্তা মান্নদবা কয়ামরুম লৈ। কনাগুম্বা মীওই অমদা কান্নবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদা কান্নদবা য়াই।

রিছার্সরশিংনা মীয়াই চল্লবী নুপী অমগী মতাংদা থিজিনখি। নুপী অদু চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিনবগা লোয়নননা অফবা চীঞ্জাক ঙাক্তা চারম্মী। অদুবু নুপী অদুগী হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপগা লোয়নননা খামেন অশিনবা চাবা মতমদা ব্লদ সুগরগী চাং ৱাংখৎলকপা থেংনখি। অতোপ্পা মীওইশিংদা কান্নবা চীঞ্জাক মখল খরা হায়রিবা নুপী অসিদদি কান্নবা ফংলমদে। পূন্নমক অসিদগী চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নে হায়বা রিছার্সরশিংনা খঙলকপনি।

রিছার্সর কাঙবু অসিমক্লা অতোপ্পা মীওই ৮০০ দা মখা তানা ষ্টদি তৌরম্মী। মীওইশিং অদুগী চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি মহিং কুপ্পা য়েংশিনবগা লোয়নননা নুমীৎ খূদিংগী ওইনা হকচাংগী অরূম্বা, ব্লদ টেষ্ট কয়া তৌরম্মী। মীওইবা মশেলগী মরক্তা চাকচা-য়ুথক অমদি পুন্সি মহিং মান্নজরবসু চীঞ্জাক্লা হকচাংদা পীবা কান্নবগী মওংদি মান্নদে হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। কনাগুম্বা মীওই অমদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎহনবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদদি ব্লদ সুগর হন্থহল্লকপা য়াই। পূন্নমক অসি হকচাংনা চীঞ্জাক তুমহনবা অমদি প্রোসেস তৌবদা মীওই অমগা অতোপ্পা মীওই অমগা খেন্নবা লৈবদগীনি।

মীওই খূদিংমক্কী দাইজেষ্টিভ ট্রেক্টতা বেক্টরিয়া ট্রিলিয়ন কয়ামরুম লৈ। ৱিজমান ইনষ্টিট্যুট ওফ সাইন্সকী রিছার্সরশিংনা মীওই কয়াগী অমাংবা (ষ্টুল) সেম্পল লৌরগা চাংয়েং তৌখি। মদুদগী মীওই অমদা য়াওবা বেক্টরিয়াগা অতোপ্পা মীওই অমদা য়াওবা বেক্টরিয়াগা মান্নদে হায়বা খঙলকখি। বেক্টরিয়া মান্নদবা মরম্না চপ মান্নবা চীঞ্জাক চারবসু তোঙান তোঙানবা মীওইশিংগী মরক্তা কান্নবা ফংবগী চাং খেন্নবনি হায়বা খঙলকখি। মরম অদুনা মীওই খরদা খামেন অশিনবা চারগা হকচাং ফহনবা তারবসু অতোপ্পা মীওই খরদদি খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্ল-হল্লকপা য়াই। 'দ দোক্তর ওন দিমান্দ দাইট' কৌবা লাইরিক অমা ইখিবা ফিজিসিয়ন- ন্যুট্রিসন স্পেসলিষ্ট ডা. মেলিনা জেম্পোলিসনা হায়খি, ইমুং অমত্তদা লৈমিন্নবা মীওইশিংগী মরক্তা কনাগুম্বা অমনা কান্নবা পীবা চীঞ্জাক অদু অতোপ্পা মীওই অমদা কান্নদবা য়াই। মরম অদুনা কনাগুম্বা মীওই খরনা ইৱা ৱাদবা মওংদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা ঙল্লবসু মীওই খরদি হোৎনবা য়াবা হোৎনরবসু হকচাংগী অরূম্বা পাক হেক হন্থহনবা ঙমদে।

পূন্নমক অসি ওইদুনসু মীপুম খূদিংমক চাবা থকপা অমদি অতৈ হীরম কয়াদা চেকশিনবগী তঙাইফদবা লৈ। উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং মরাং কায়না চাবগা লোয়নননা য়ারিবমখৈ পেকেটতা হাল্লগা য়োল্লিবা অচাপোৎ অমত্তা চারোইদবনি। মসিগীসু মথক্তা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়নননা নুংঙাইবা ৱাখল খনগদবনি অমসুং মপুং ফানা তুমগদবনি। মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবা, হকচাং শাজেল তৌবা, মপুং ফানা তুম্বা অমসুং নুংঙাইবা ৱাখল খনবা হায়রিবা য়ুম্বী মখোঙ মরি অসি য়াওদনদি হকচাং ফহনবা ঙম্লোই হায়রি।

সী এন এনগী চীফ মেদিকেল কোরেস্পোন্দেন্ট ডা. সঞ্জয় গুপতনা হায়খি, চহী হৌগৎল-কপগা ইরোয়নননা পুন্সি মহিং শেমদোক্লবা মীপুম খূদিংমক্লা অচেৎপা ফীরেপ লৌগদবনি। পুন্সি মহিং হোংদোকপা মতমদা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না খূদিংমক ইরায় লায়না ঙাকথোকপা ঙমগনি।

অমরোমদা, জর্নেল ওফ অমেরিকান মেদিকেল এসোসি-এসন (জে এ এম এ) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি, পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না খূদিংমক ইনফ্লেমেসননা থোকহল্লকপনি। চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিং শেমদোক্তুনা ইনফ্লেমেসন

থোকহন্দবা ঙম্লবদি পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা দাইবেটিস অমদি থম্মোয়গী লায়নানচিংবা অনাবা কয়া ঙাকথোকপগা লোয়নননা ইশা-ইউ ফনা পুন্সি নুংশাংনা হিংবা ঙমগনি। পান্দম অসি ফংনবগীদমক মরুওইবা থৌরাং অনী লৌখৎক-দবনি। অহানবদা হকচাং-গীদমক খল্লগা অফবা চীঞ্জাক চাগদবনি। অনীশুবদনা হকচাংদা য়াওরিবা বেক্টরিয়াশিংদা কান্নবা পীগদবা চীঞ্জাক চাগদবনি। হকচাং ফবদগী হেন্না অথোইবা লন লৈতে হায়বা পূন্নমক্লা খঙনরবা ৱাফমনি।

তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা থোকখিবা গাড়ী এক্সিদেন্টতা মীওই ২ লৈখিদ্রে

ইম্ফাল, মে ১৫ (ঐচ এন এস):

তোঙান-তোঙানবা মফমদা থোকখিবা গাড়ী এক্সিদেন্টতা মীওই অনী লৈখিদ্রে।

ঙরাং নুংথিল পুং ৪ রোম তাবদা ময়াই লম্বীগী লংথবাল লেব মখা লৈকায়দা ওটোরিক্সো অমগা সেন্ট্রো কার অমগা থোমগাইনবদা ওটোরিক্সোদা তোংদুনা লাকপা অহল অমা শোক্তুনা রিমস হোস্পিটালদা অমদি শিজ হোস্পিটালদা পুখৎতুনা লায়কন্নরবা মতুংদা লৈখিদ্রে।

লাইবক থীবা থৌদোক অদুদা লৈখিদ্রবা নুপা অদুগী মমিং চুংখাম য়াইমা (৬৫), অপোকপা লৈখিদ্রবা সী ঐচ রাজমন কৌই। মহাক ময়াং ইম্ফাল চবুং কম্পেনিদা লৈবনি। মহাক এক্সিদেন্ট অদুদা হেক শোকপগা অহানবদা রিমস হোস্পিটালদা পুখৎতুনা লায়কন্নখি। মতুংদা শিজ হোস্পিটালদা অমুক পুদুনা লায়কন্নরবা মতুংদা ঙসি অয়ুক পুং ৪.৩০ রোম তাবদা লৈখিদবনি। থৌদোক অদুগী মতাংদা শিংজমৈ পুলিসনা কেস অমা লৌখৎখ্রে।

অমরোমদা, সঙ্গাইয়ুম্ফম ইদিগা মনাক্তা থা অসিগী ১০ গী নুমীদাং পুং ৯ রোম তাবদা মোটোর সাইকল পলসর থৌদুনা লাকপদা দি আই টাটা অমনা থোম্বদগী শোক্তুনা হোস্পিটালদা লায়কন্নরকখিবা নুপা অমা লৈখিদ্রে। লাইবক থীবা থৌদোক অদুদা লৈখিদ্রবা নুপা অদুগী মমিং খুমন্থেম শ্যাম দাস (৩৩), অপোকপা কে ঐচ ইবোপিশক কৌই। মহাক লমদিং খুমন্থেম লৈকায়দা লৈবনি। মহাক লমদিং এদ্যুকেটেদ ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী মেম্বরনি। মহাক্লা সঙ্গাইয়ুম্ফমদা উপু-কাংথোল চনবগী থবক লোইরগা ময়ুমদা হল্লকপদা খুদোংথিবা থৌদোক অদু থোকখিবনি।

লৌমীশিংদা পোলি নেটশিং য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৫ (ঐচ এন এস):

লৌমীশিংনা মহৈ-মরোং, মনা-মশিং থানবা নর্সরি প্লান্ট শেম্বদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরিবা অদু কোক্লবগীদমক পিছ দিভলপমেন্ট কো-ওর্দিনেটিং কম্মিটিগী চীফ এদভাইজর নোংথোম্বম রাজেন্দ্রোনা শেল পুথোক্লগা লৈবা পোলি নেট ৩১ লৌমীশিংদা খুৎশিন্নখ্রে।

খুন্দ্রাকপম এ সীগী মনুং চনবা কৈবী হৈকক মপালদা পি দি সী সীনা শীন্দুনা লৌমীশিংদা পোলি নেট য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা ৱা ঙাঙবদা পি দি সী সীগী চীফ এদভাইজর নোংথোম্বম রাজেন্দ্রোনা হায়খি, পোলি নেট অসি মিনিষ্টর, এম এল এ অমদি ওফিসলশিংগী য়ুমদা ওইনা নীংথিনা শেম-শারগা খল্লগা লৈরে। শোমদনা থম্মোয় শেংনা থবক তৌজরিবা লৌমীশিংনা পোলি নেট লৈতবদগী খুদোংচাদবা অৱাবা কয়া মায়োক্লরি।

হন্দক ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লৌমীশিংদা চহী অমদা লুপা ৬০০০ খক মখোয়গী একাউন্ট থাগনি হায়রি। অদুম ওইনমক খুন্দ্রাকপম এ সীদা লৈরিবা খুঞ্জা অয়াম্বনা লৌমীনি। অদুবু লৌ মপুনা অয়াম্বা মীতোপনি। অশেংবা লৌমীশিংনা খুৎ হাংদুনা লৈবা তাই। হায়রিবা পেকেজ অসি লৌ লৈতবা অমদি পাট্টা লৈতবদগী শেঞ্জাও পায়বশিংনা ফংখিবা তাবনি। মরম অদুনা অশেংবা লৌমীশিংদসু স্কিম অসি ফংবা য়ানবা মরী লৈনবশিংনা হোৎনবীয়ু। নৎত্রবদি মিনিষ্টর, এম এল এ অমদি ঠিকাদারশিংনা ফংখিবা তাবনি। মফম অসিদা আর এল আই ঈথৈ লৌখোংগী খুদোংচাবা ফংদ্রি।

পুখাও খুন, উয়ুমপোক, কৈবী হৈকক মপাল, তাইগর কেম্প অমদি তরেৎ খুননচিংবদা লৌ লোকপা লোইখ্রবা মতুংদা হৱাই থাবদা লৌমী খরদি লুপা লাখ ১/২ ফংবা ঙমখ্রে। লৈরিবা লৈঙাক অসিনা লৌমীশিংদা অখন্নবা পেকেজ কয়া পীরি। অদুবু হৌখিবা চহী ২০/৩০ অসি লৌমীশিংনা করি অমত্তা ফংদনা লৈরি। ঙসি লৌমীশিংদা পীরিবা পোলি নেট অসি ফিট ৩০ শাংবা ফিট ১৫ পাকপনি। মসিদা লৌ পরি অমগী নর্সরি প্লান্ট তৌবা য়ারগনি হায়রি। মমাঙদা উয়ুমপোক নোংসুম য়াওনা খুন খরগী লৌমীশিংদা পোলি নেট ৪০ রোমসু য়েন্থোকখ্রে হায়রি।

HL-B/5383/16,17,19,20

আর পি দব্লিয়ু দি এক্ট মপুং ফানা চৎনহনবীয়ু : ওর্গনাইজেসন

ইম্ফাল, মে ১৫ (ঐচ এন এস):

রাইট ওফ পার্সন ৱিথ দিসএবিলিটি (আর পি দব্লিয়ু দি) এক্ট ২০১৬ লমদম অসিদা মপুং ফানা চৎনহনবীয়ু হায়না ষ্টেট প্লেটফোর্ম ওফ দিসএবল্ড পিপলস ওর্গনাইজেসন (এস পি দি পি ও) মণিপুরগী প্রসিদেন্ট য়ুনুস খাননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, আর পি দব্লিয়ু দি এক্ট অসি গেজেট ওইনা ফোঙখ্রবসু মণিপুরদদি অৱাৎপনা থল্লি। এক্ট অসিগী মতুংইন্না স্পোর্টস এক্টিভিটিগী লমদসু অৱাৎপা কয়া য়াওরি। ট্রেনিং মতমগা চুননা পীনবা অমদি শান্ন-খোৎনবগা মরী লৈনবা পোৎলম কয়া পীনবা ৱাফম কয়া য়াওরি। দিসএবল্ড কয়াগী য়াইফনবগীদমক দিপার্টমেন্টকী প্রোগ্রামশিং চাদা ৫ দগী তাদনা দিসএবল্ডশিংগীদমক থম্নবা ৱাফমসু পল্লিবনি। মমাঙ চহীদা খুমন লম্পাক ইন্দোর ষ্টেদিয়মদা হ্বিল চ্যের বাস্কেট বোল কোচিং কেম্প পাঙথোকখি। নেসনল টুর্নামেন্ট ফাওবা শরুক য়াবা শান্নরোয় কয়া য়াওখি। ৬ শুবা নেসনল টুর্নামেন্ট য়ৌরক্কদৌরবা ফাওবদা কোচিং কেম্প অমদি প্লেয়রগী লিষ্ট পীবা ঙমদনা লৈরি।

থা অসিগী ৩০ ফাওবা মতম পীরি। আর পি দব্লিয়ু দি এক্ট অসি লৈঙাক্লা লমদম অসিদা মপুং ফানা চৎনহনবীয়ু হায়না হঞ্জিন হঞ্জিন মেমোরেন্দম পীরবসু থবক ওইনা ওন্থোক্ত্রে। দিসএবল্ডশিংগী খল্লগা এক্ট অসিগী কাঙলোনশিং অসি মপুং ফানা থবক্তা ওন্থোকপীয়ু হায়নসু এস পি দি পি ওগী প্রসিদেন্টনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অদুনা মখা তারি।

HL-B/5314/2/4-3/5

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৬।০৫।২০১৯ ইং, শগোলশেল,
অয়ুক পুং ৮.১৬ ফাওবা কালেনগী ১২ নি পাল্লি, মতুং ১৩ পানগনি।

মেষ: পাউ নুংঙাইবা তাবা, ললোনবদা কান্নবা য়াম্না ফংবা, লন অমদি মীয়ামগী মতেং ফংবা য়াইফবা নুমীৎনি। হন্থবদি লোইনদবা ফৈ-খৎনদনবা নোল্লুক্লা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাংবা

বৃষ: কোক শাবা, মরুপ মপাংনা নরলদা মীতাবা অমদি নকন্থিনা নরল ফোইদৎপা য়াবা লৈ-য়ারিমখৈ তপথৌ। থেংলপ্পা নরল চাওখৎপা অমদি ইকায় খুম্নবীবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : অশাওবনা মাংহনগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা

মিথুন: য়েক্লবনা য়েংথিবা লৈ অদুনা ফিংবা য়াদে, শেল-থুম পনখিনি অদুনা ঙাইঙমদবা তৌগনু। লৌশিং চাওবা লোইনরবদি কান্নবা খরদি শোইদনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক

কর্কট: নীংবা থুংগনি, হকচাং নুংঙাইগনি, ৱাখল থোকপা ওইবনা কোক থাদরগা পাংবা থবক খূদিং মায় পাক্কনি। শেল ফংবা য়াবা মমী লৈ। হুদৈ খরা চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: পাংনিংবা থবক পাংগনি, অফবা মফম কনবা ঙমগনি, শাগৈনা হেন্না লুনা তৌবিবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎপা নুমীৎনি। ললোনবদদি লাইবক লৈতে।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

কন্যা: পূক্নিং মকা লাম্বা, নক্লবশিংগী মতেং লৌবা য়াবা অমদি থবক্কী লম্দা মাংলোমদা চঙশিনবা য়াবা নুমীৎনি। অকি-অখং কোকচৈ অদুবু অয়েৎপদি লৈরি।
লৈশা পাখংশিংগী : খাঙবা কনবনা য়াইফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা

তুলা: শেল চৎফম য়াম্না লৈ অদুনা হোয়া ফবা কান্নদে। অমরোমদা লৌশিং অমদি অচুম্বনা ওইজ ওইথক য়াম্না ফংউ হায়বসু লৈ। ফত্তবা ৱাখল পোক্কনি-পূক্নিং ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী : ওইদবা ঙাংলদি মাংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: লাই গুরুনা চানগনি, ওইজবা ফংগনি, থবক খূদিং নিংথিনা খন্থরগা পাংবনা শোয়দনা মায় পাক্কনি। নত্রদি ৱাবতা নত্তনা মাংবনা হেনবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : ৱারৌনগনি, পূক্নিং খঙবীয়ু।
থৌনি পোৎলম: লৈ নাপু/য়াইঙং

ধনু: লাইবক ফগনি, নথক থোংবনা চানগনি অমদি পাইরক্কী লৌশিং হেনগৎকনি-অদুনা য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি। হন্থবা লোইনবা লন ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী : নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাংবা

মকর: ইমুং-মনুংদা ৱাখল মান্নদবা খরা লৈগনি অমদি য়েৎনবা থবক্তা য়াওদবনা ফগনি। নথক থোংবনদি য়াই অমদি ঙাঙ-শকপদা মীনা থাগৎপীগনি, নুংঙাই।
লৈশা পাখংশিংগী : মরী ফবা ৱাৎলি-চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্বা: নীংবদু পাংদা য়াদে খনগনু অমদি মীগী ৱা তাদবা তৌগনু-নত্রদি কাইনবা য়াবা লৈ। য়েৎনবদি ঙমগনি, হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগনি। মরুপ্পা লুনা তৌই।
লৈশা পাখংশিংগী : কল্লকপা য়াম্মী-চীন য়াঙগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মিন: অকিবা কোকচরে, লন ফংগনি, য়েক্লবা ঙমজরে অমদি মীকোক থোংবা য়াবা পাইরক্কী লৌশিং লৈ। ললোন ইতিক্তা খ্বাইদগী হেন্না মায় পাক্কনি, ননাই ফংই।
লৈশা পাখংশিংগী : নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।