থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ময়ূম’-হল্লকপদা ওকপীনবা কনাসু লৈরমদ্রবদা

‘কোরোনা ৱারিয়র’ - কোরোনাভাইরস’কা লান্থেংনরিবা লাল্লোয়! মশাগী পুন্সিবু খুদোংথীবদা লংশিল্লগা মীচম-মীয়াম’বু খুদোংথীবদগী কন্নবা হোৎনরিবা অনা-লায়েংশঙগী দাক্তর-নর্স অমদি হেল্থ-ৱার্কররশিংগী টিম, লোয়ননা য়ূম-য়ূমদগী হেন্‌দাক্তনা লৈয়ু... মদুতনা নশাবু কোরোনাদই ঙাকথোক্লবা পান্থেনী হায়বসিদা য়ানীংদবা, লম-হেন্দুনা থোক্লকপদা নত্তনা ৱর্ল্ড-হেল্থ-ওর্গনাইজেসনগী চেকশিন-ৱা থওইদবা মীশিংবু ৱারক-ৱাতেমবই থবক তৌরিবা পুলিস-পর্সনেলশিং অসিবুনি। ঐখোয় খঙই-মখোয়গী থৌদাং য়াম্না চাউই। থাগৎ-ৱাহৈ অমদি অহৌবা খূবাকখক্তনা মখোয়বু থাগৎপা মতিক চাদে। অচৌবা মনা মথুম পীদুনা ইকায় খুম্নগদবনি, ঐ য়াই। অদুবু মখোয়না তৌখিবা মশক নাইবা থবক অদুসু মীয়ামদা উৎথোক্কদবনি, খঙহন উহনগদবনি।

কোভিদ-১৯গী অকনবা চৈথেং ফংলবা লৈবাকশিংদা/ইন্দিয়াগী সহরশিংদা মখোয়না থেংনখিবা অমদি থেংনরিবা খুদোংচাদবা/খুদোংথীবা তম্বতনা ৱাৎলগদবনি, মপুন্সি ফাওবা মাঙখিবা য়াওরবনি। মণিপুরদা কোভিদ-১৯না নাবা মীওই অনী য়াওরকখিবদগী পাখৎনখিবা মীয়াম, খলহৈদবা খন্নখিবা, ঙাঙহৈদবা ঙাঙখিবা ... করিমত্তা এক্সপরিয়েন্স লৈতবা জেনিমস অমদি রিমসকী দাক্তরশিং, অনাবা অনীমক মতম খরগী তুং নেগেটিব ওইরকপদগী লমদমসিগী লৈঙাক্লা ‘কোরোনা ৱারিয়র’ মিংথোল ফংলবা মখোয়বু হিরো ওইনা তরাম্না ওকপদা নত্তনা শেল চবুন পীদুনফাওবা হরাও তয়াম্বা ফোঙদোকখি। নেসনল ন্যুজ চেনেল ‘রিপব্লিক টি ভি’ গী ন্যুজ দিবেট-পেনেলিষ্টশিংনা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরবু খূবাক-খুদুনা থাগৎ-ৱাহৈ পীরকখিবা ... ফৌরামুক পাক্লবা সী এম বিরেনগী মায়থোঙদু মীৎমাঙসিদা লৈরি ঙসিসু। মথৌ মশক খঙলবা মণিপুর পুলিসকী সিফায়শিং লোকদাউন (কর্ফিয়ু) থুগায়বা মী, লমহেনবা মতৌ উৎথোক্লগা নুংঙাইজবা কাঙবু ফারগা লম্বীদা হঙোই চোংহনবা, লম্বীদা শাজেল তৌহনবা, ফাইন ওইনা খোমগৎপা শেনফম য়াম্বা তান্নবগী থৌওং অমা চত্থরকখি। অখঙ-অহৈ কয়ানসু ৱা-তানবদা ফোঙদোক্লখি, মীয়াম্নসু খন্নখি - কোভিদ ফ্রী ওইরবা লমদমনিনা মফমসিদা (মণিপুরদা) লৈরিবা মীয়ামসিদগীদি অনৌবা অনাবা থোরক্লরোই, মহীক্তু লৈত্রবনিনা ঐখোয় মশেল অমনা অমদসু শন্দোক্লরোই। চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপা, অনৌবা হৈনবী (ইন্দিভিজুঅল অমসুং সোসল বিহেবিয়র) শেমগৎপগী তঙাইফদবা লৈরবসু, মখোয়দা লাউ খোংদুনা, চৈ থাদুনা তানখায়বদুদগীদি ষ্টেট অমদি ইন্টরনেসনল বাউন্দরিগী এন্ত্রি-পোইন্টশিংদুদা মী চঙথোক-চঙশিন তৌহন্দনবা থিংবদুনা হেন্না মরুনি। খুল্লক-ইরক, লম্বেলদা সাইরেন খোংদুনা চৎলগা, মীবু ইমুংদা তানশিনবা, দুকান থোঙ লোন্নবা কোয়শেন শেন্নদুনা পান্নরগা বোর্দর চ্যেক-পোইন্টশিংদুদনা শা-ষণ থাদোকপগুম ফ্রী থাদোক্লম্বগী প্রমান’দুদি ফংলেদনা। কঙ্গত্রক্সন কম্পনি খরগী/অমগী অনৌবা শিন্নী ময়াম অমা লোকদাউনগী অথিংবা মরক্তা অসামদগী হাইজিল্লক্লম্বা - ‘লম্বীদা সিফাই অমত্তনা চ্যেক তৌরক্তে, থেংনরবসু থিংলক্তে’ হায়না ফোঙদোকখিবদুনা ঐখোয়গী কোরোনা ৱারিয়র খরদি করম্না মথৌ থৌদাং পাঙখিবগে হায়বদু ময়েক শেংনা তাকচরে। হৌজিক্তি, ঐখোয়না খন্নখিবদুমক চুন্নক্লে। অতোপ্পা ষ্টেটশিংদগী লাকপা, লায়নাসিনা নারবা অনাবা মী থুংলরে। হৌজিক থেংনরিবা মশীংসিদগী কয়া অমসু হেনগৎলকখিনি, থুংলগদবা মী কয়া অমা পরেং লেংলি। লৈঙাকসিনা মখোয়বু লৌশিন্দবসু য়ারোই। ক্বারন্টিন সেন্টরশিং মতিক চানসু শেমগৎহৌদে। হোম ক্বারন্টিন তৌবা য়াবা য়ূমদি লৈরমগদবা খরখক্তনি - খঙখি ঐখোয় পূম্নমক। য়ুরোপ অমদি অমেরিকা’দা লাক্লবা ঙমদনা শিরিবা, হায়বা - ইন্দবা ‘হে তোংবা’ নহাশিংদুনা মপান্দগী মহীক পুশিল্লক্লগা য়ূমদা লেঙদনা লৈজবা মমা-মপাশিংদু হাত্তোকখিবনি হায়বা, খঙদবা কনাবু লৈরমখিগদগে?

অহানবা কোভিদ-১৯ কেস থেংনরকপদা মণিপুরগী মীয়ামদা ফাওখিবা মিপাই-থবাইবা ৱাখলদুদি হন্দক অনৌবা কেস ময়াম অমা থেংনরকপসিদা ফাওদবগুম তৌরে। ইন-দিফরেন্ট ওইরকপা হায়বদুমক্তি নত্তে, লায়নাসিগী মওং-মতৌ-মচৎ করিনো খঙলকপদুননি খল্লি ঐদি। ঐখোয় অদুক হাক্লা ৱাখল তাদবা কাঙলূপ অদুদি নত্তে। কর্ফিয়ু কোমথোরকপদা ৱাখল তাদবা মানবা মতৌ অমা উৎথোরকখিবা অদুদি ঐখোয়গী প্লান তৌদনা শেমখিবা কৈথেলসিগী মওং মতৌ, হৌজিকসু শেমদোক্কে খনদ্রিবা লৈঙাক-থৌরম পুবশিংগী থৌওং-থৌশিলনা থোকহনবনি। কৈথেলদা মী পূলহন্দবা, সোসল দিষ্টেন্সিং তৌহনবা-মণিপুরদদি সুকওই ওইথোক্লোই। মরম? কোল্লমসিদা কয়ারকসু ইজখ্রে। ইম্ফাল-সেন্ত্রেল-মার্কেট, মণিপুরগী মীয়াম পূম্নমক্কী থৱায় ওইবা কৈথেলনি। দি-সেন্ত্রেলাইজ তৌথোক্তনা ইম্ফাল-ময়োন-কৈথেলদা ‘সোসল-দিষ্টেন্সিং-মেন্টেইন-তৌবা’ ওইথোক্তবা অমনি হায়বসিমদি পোলিসি মেকর ওইবা মিনিষ্টরশিংসু য়াওনা ঐখোয় পূন্বা খঙমিন্নবদি ফবনি।

ফরে, ’সিনা ’সি ওইখ্রসনু। হোম দিপার্টমেন্ট পায়বীরিবা মিনিষ্টর/ওফিসর পূম্নমক্তা থম্মোয়গী ৱা অমত্তংদি হায়নীংই। কোভিদ-১৯ লান’সিগী লোকদাউন তৌরিঙৈ মনুংসিদখক্তংদি সিক্যুরিটি অমদি পুলিস পর্সনেলশিং’সি ষ্ট্রেটেজিক ওইবা বোর্দর পোইন্টশিংদা স্পেসল দ্যুটি তৌহন্নীংই। মণিপুর ম্যান্মার বোর্দরসিমদি তশেংনা য়েংহৈদবা থাক অমদা লৈরে, ষণ চঙদনবা খাবা শম্বলদুগা পাংখক ওইরে হায়বসি ঙমখৈদুদা খুন্দারিবা খুঞ্জাশিংনা হায়রকপনি। ফোটো-জর্নেলিষ্টশিংনা নম্লকপা ফোটো ময়ামসু ঐহাক উখ্রে টি ভি’দা। গ্রীন জোন’দা লৈবনি, য়ু ভি রেদিয়েসন ৱাংবনি, কোরোনা’না লৈঙল্লোই খনজরম্বা মীয়ামসিদা -‘খোঙলৈ থুনা রেদ জোন’দা চঙলক্লনি, থওইদবা তৌরনু’ হায়বা পাউজেলসি অমুক্তা য়ৌহনসি। লোকদাউন-ৱান লাউথোক্লমদাই, মোদিজিনা অমুক্তং মাইগ্রেন্ট ৱর্কর ময়ামসি ময়ূম-ময়ূমদা হঞ্জনবা তাঞ্জা অমত্তং পীবিরল্লবা, নিজাম্মুদ্দিন পুলিসনা এলর্ট খজিক্তং ওইরল্লবা অসি য়ৌনা নুংনাংনীংঙাই ওইরল্লোই। অসি য়ৌনা সিরিয়স ওইবা অতোপ্পা ইস্যু অমা লৈত্রবনি মালেমসিদা। ‘হোম! স্বীৎ হোম!’ ময়ূম লমদম পাংলক্লিবা পাৎ অচৌবদা চাক্তারুবা চেক্লাচা! ময়ূমমক্তুদসু কনামত্তনা ওকপীদ্রবা অতিথী ওইনা থুংলদৌরি। খঙদে, নোংদম্বনা করি তল্লিবা মখোয়গী হয়েংগীদমক।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক কার্দিওভাস্ক্যুলর শাজেল

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক তৌগদবা কার্দিওভাস্ক্যুলর এক্সর্সাইজকী চাং অমসুং কয়াম কুইনা তৌগদগে হায়বসি মীওই অমগা অমগা খেন্নগনি।

কার্দিওভাস্ক্যুলর এক্সর্সাইজ নৎত্রগা ‘কার্দিও’ না মীওই অমগী হার্ট রেট অমদি নীংশা হোনবগী চাং হেনগৎহল্লি। হায়রিবা শাজেলশিং অসি তৌবদা রিপিটেটিব মুভমেন্টশিং য়াওই অমদি মসল কয়ামরুম শীজিন্নৈ। খুদম ওইনা চেনবা অমদি সাইক্লিং পনবা য়াই।

কার্দিওনা মীওই অমবু হকচাংগী অরূম্বা মেনেজ তৌবদা মতেং পাংই অমদি হার্ট অমসুং লংস ফনা থম্নবগীদমক শাজেল অসি তঙাইফদে।

চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবনা মীওই অমনা মশাগী অরূম্বা মেনেজ তৌবা ঙম্বদা মতেং পাংই। সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সী দি সী)গী মতুংইন্না হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক হকচাংদা কান্নবা দাইট অমদি ফিজিকেল এক্টিবিটি মথৌ তাই হায়রি।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক মীওই অমনা নোংবগী বর্ন তৌরিবা কেলোরিগী চাং অদুদগী তাথবা চাংদা কেলোরি চাবা মথৌ তাই, অমদি মীওই অয়াম্বনা মখোয়গী দাইটদা য়াওবা কেলোরিগী চাং অকক্লনা থম্বা মথৌ তাই।

চাং নাইনা ফিজিকেল এক্টিবিটি তৌবসু মথৌ তাই। কার্দিও হায়বসি হকচাংগী ফেট বর্ন তৌনবা অমদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবা য়াম্না ফবা পান্থৈ অমনি।

সী দি সীনা হায়রি মদুদি, হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক কার্দিও কয়া য়াম্না তৌগদগে হায়বসি মীওই অমগা অমগা মান্নদে। সী দি সীগী পাউতাক মতুংইন্না মীওই অমনা চয়োল অমগী ওইবা মখাদা পীরিবা এক্টিবিটিশিং অসি য়াওবা হকচাং শাজেলগী রুটিন অমা ইনগদবনি। এক্টিবিটিশিং অদুদি:

- মিনিট ১৫০ গী ওইবা ময়াই ওইরপ্পা চাংদা এরোবিক এক্টিবিটি তৌবা, খুদম ওইনা খোঙজেল য়াঙনা চৎপা;
- মিনিট ৭৫গী ওইবা অকনবা চাংদা এরোবিক এক্টিবিটি তৌবা, খুদম ওইনা চেনবা;
- মথক্কী অনী অসি চাং মান্ননা তৌমিন্নবা; হায়রিবশিং অসিনি।

চয়োল খুদিংগী হায়রিবা চাং অসিদা হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবগীদমক য়াম্না মরু ওই। মতীক চাবা দাইট চাদুনা হায়রিবা চাং অসিদা হকচাং শাজেল তৌরবদি মীওই অয়াম্বদা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংগনি।

অদুমওইনমক, মীওই খরগীদমক্তদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক অহেনবা শাজেল তৌবা মথৌ তাবসু য়াই।

সী দি সীনা হায়রি মদুদি, মীওই অমগী হকচাংগী অরূম্বদা এফেক্ট তৌবা ফেক্টর কয়ামরুম লৈ। ফেক্টরশিং অদুগী মনুংদা:

- ইনভাইরনমেন্ট: মীওই খরদি খোঙনা চৎনবা লম্বী নৎত্রগা অশংবা লম্পাক লৈতবা মফমদা লৈবা য়াওই, মখোয়দি হকচাং শাজেল তৌবদা খুদোংচাদবা মায়োক্নৈ
- জিনেটিক্স: মীওই অমগী হকচাংদা ফেট তুংশিনবা অমদি ইনর্জি শীজিন্নবগী মওং অসি জিনেটিক ফেক্টরশিংনসু ইনফ্লুএন্স পী।
- ক্রোনিক ওইবা অনাবা: ক্রোনিক ওইবা অনাবা খরা খুদম ওইনা হার্টকী অনাবা না হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা নৎত্রগা হকচাং শাজেল তৌবদা খুদোং চাহন্দবা য়াওই।
- হীদাক-লাংথকশিং: হীদাক-লাংথক খরা (খুদম ওইনা এন্টিসাইকোটিক মেদিকেসনশিং) গী সাইদ ইফেক্টনা মীওই খরদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা য়াই।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা হায়বসি মহৌশানা কুইনা চঙবা প্রোসেস অমনি, খাঙবা অমসুং হোৎনবা কনবা মথৌ তাই।

অফবা চিঞ্জাক চাবগা লোয়ননা হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌরবসু হকচাংগী অরূম্বা হন্থদ্রবদি দোক্টর তানগদবনি।

হকচাং শাজেল তৌদুনা কেলোরি ৩,৫০০ বর্ন তৌহনবনা হকচাংগী অরূম্বা পাউন্দ অমা হন্থহনগনি হায়না কনাগুম্বনা হায়। অদুমওইনমক, তোঙান তোঙানবা মীওইশিংদা মেটাবোলিজমগী অহোংবা লৈবা অদুদি হায়রিবা চাং অসিনা খঙহনবা ঙমদে হায়না নেসনল ইনষ্টিট্যুট্‌স ওফ হেল্থ (এন আই ঐচ) তা চত্থবা রিসার্চশিংগী রিপোর্টনা হায়রি।

হকচাং মনুংদা চীঞ্জাকপু ইনর্জিদা ওন্থোকহনবা কেমিকেল রিএক্সনশিংবু মেটাবোলিজম কৌই। মীওই অমগী মেটাবোলিজম অসি মশাগী চহী অমদি এক্টিবিটিগী লেবেলশিং য়াওনা ফেক্টর কয়ামরুম্না এফেক্ট তৌই।

তোঙান তোঙানবা এক্টিবিটিশিংনা কেলোরি কয়া য়াম্না বর্ন তৌবগে হায়বদু মখাদা পীরি। হায়রিবা চাং অসি পাউন্দ ১৫৪ (কিলোগ্রাম ৬৯.৮৫) লূম্বা মীওই অমগীনি।

— পুঙদা মিটর ৫গী চাংদা চেনবা : মিনিট ৩০ চেনবদা কেলোরি ২৯৫ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ চেনবদা কেলোরি ৫৯০ বর্ন তৌই।

— পুঙদা মিটর ১০গী চাংদা সাইকল থৌবা : মিনিট ৩০ থৌবদা কেলোরি ২৯৫ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ থৌবদা কেলোরি ৫৯০ বর্ন তৌই।

— ইরোয়বা (স্লো ফ্রীষ্টাইল লেপ্স) : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২৫৫ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৫১০ বর্ন তৌই।

— এরোবিক : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২৪০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৮০ বর্ন তৌই।

— পুঙদা মিটর ৪.৫গী চাংদা চৎপ : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২৩০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৪০ বর্ন তৌই।

— বাস্কেটবোল (য়াম্না কন্না শান্নবা): মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২২০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৪০ বর্ন তৌই।

— উ ককপা/য়ানবগুম্বা অকনবা থবক তৌবা : মিনিট ৩০ দা কেলোরি ২২০ বর্ন তৌই; মিনিট ৬০ দা কেলোরি ৪৪০ বর্ন তৌই।

নীংশিংগদবা ৱাফম অমনা, মথক্তা পীরিবা চাং অসি হকচাংগী অরূম্বা খেন্নবগী মতুংইন্না খেন্নগনি। মরম অদুনা মীওই অমনা মশাগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক কার্দিও এক্সর্সাইজ কয়া য়াম্না তৌগদগে হায়বগী চপ চাবা পাউখুম লৈতে।

হকচাং ফনা লৈনবগীদমক কার্দিও অসি য়াম্না ফৈ। কার্দিও অমদি অতোপ্পা শাজেল মখলশিং পূন্না তৌরবদি কান্নবা য়াম্না হেল্লি।

হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা নুংঙাইনা তৌগদবনি, অসুম্না তৌবা অসিনা মীওই অমদা শাজেল তৌবগী হৈনবী অমা লৈহনবা ঙমগনি। হকচাং শাজেল তৌবদা নুংঙাইহন্নবগী পান্থৈ ওইনা নুংশিৎ নুংশা মরাং কায়না ফংবা মফমদা শাজেল তৌবা, মরূপশিংগা শাজেল তৌমিন্নবা অসিনচিংবা কয়া তৌবা য়াই।

কোভিদ-১৯গী খুদোংচাবা লৌরিবা অরোনবা লল্লোনবা মপুশিং চৈরাক পীয়ু : সী পি আই

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস) :

কোভিদ-১৯গী খুদোংচাবা লৌরিবা অরোনবা লল্লোনবা মপুশিং চৈরাক পীয়ু হায়না মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীল কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়াগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কোভিদ-১৯ মখা তানা শন্দোরকপা থিংনবা অহুম্নকশুবা লোকদাউন মে ১৭ ফাওবা শাংদোকহনখিবদগী মণিপুরদা চান-থক্লবা পোৎলম কয়াগী মমল খঙহেন হেনগৎলকপগী মথক্তা লৈকায় লৈকায়গী দুকান অয়াম্বদা তিলহৌ, চনম অমদি চঙদ্রবা য়াদ্রবা পোৎচৈগী মমল ৱাংখৎলক্লি। হৱাই মখল কয়া লৈঙাক্লা লেপ্পা মমলদগী হেন্না য়োন্নিংবা মমলদা য়োন্নরিবসি কোভিদ-১৯ থেংনবগী মিংদা অরোনবা লল্লোনবা খুৎপু মশিং হেনগৎলক্লব্রা হায়বগী চিংনবা পোক্লি। ষ্টেট লৈঙাক্কী মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা অথুবা খোঙথাং ওইনা থিগৎফম থোকই। লোকদাউন মখা তানা শাংদোকহনখিবদা মীয়ামগী তঙাইফদ্রবা পোৎলমশিং পুথোক-পুশিন তৌবদা সেন্টরনা অয়াবা পীখিবদগী জিরিবাম অমদি দিমাপুর লম্বীদা মখল কয়াগী তঙাইফদবা পোৎলমশিং পুবা ট্রক গাড়ী ৩৫০গী মথক্তা ইম্ফালদা নুমীৎ খূদিংগী চঙলক্লি। মমল কা হেন্না ৱাংলকপা থেংনরিবসি অরানবা লল্লোন-ইতিক তৌবা মী য়াল্লকপগীনি হায়না সী পি আইনা লৌই।

মে ৩দা লোকদাউন খরা কোমথোক্লবদা মীয়াম্না সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাকখিদবা অমদি মাস্ক শীজিন্নখিদবা য়েংলগা লোকদাউন হেন্না কনশিনখিবদু অরোনবা লল্লোন-ইতিক তৌবশিংদা অহেনবা খুদোংচাবা পীবগা মান্নরি। হোল সেল অমসুং রিটেল দুকানশিং থোঙ হাংহন্দনা মিনি টাটা অমসুং চাকা মরি পানবা গাড়ী মচা কয়াদা আলু, তিলহৌ, চনম, হৱাই অমদি থুম বেগ কয়া পুরিবসি কদায়দগী পুরক্লিবনো। লম্বীদা ঙাক শেল্লিবা পুলিস কয়াসু লৈরিবনি। রিটেল অমসুং হোল সেল দুকান খূদিংদা পোৎলমশিং মমল থেংনবা অমদি হোল সেল তৌবগী পীফম থোকপা কম্মিসনশিং রিটেল দুকানশিংদা ফংহল্লবদি টাউন অমদি খুঙ্গংগী দুকান মচাশিংদা য়োল্লিবা পোৎলম কয়াগী মমল খরমখৈদি হন্থহনবা ঙমগনি। মসি তৌদবনা অরোনবা লল্লোন-ইতিক তৌবা মপুশিংগী য়েংলগা মমল হেন্না য়োলহল্লবদি মীয়ামগা খুৎশম্নদুনা অকনবা খোঙজং কয়া চঙশিন্নবা সী পি আইনা শেম-শারি। পোৎচৈগী মমল তাংখৎলক্লিবসি য়েংশিন্নবা লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙফম থোকই হায়রি।

রাম কৃষ্ণ মিসননা তেংবাংখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস): রাম কৃষ্ণ মিসন ইম্ফালনা লেপ্পনা চত্থরকপা কোভিদ-১৯ লোকদাউন রিলিফ কেম্পকী শরুক অমা ওইনা ঙসি থাঙ্গ এ সীগী তোঙান-তোঙানবা মফম অহুমদা লৈবা শোত্থরবা য়ূমথোঙ ৭৪৯দা চেঙ য়াওনা চান-থক্লবা অমদি তঙাইফদবা পোৎলমশিং তেংবাংখ্রে। রিলিফ কেম্প অদুদা নোংমাইখোং অৱাং লৈকাই অমসুং মখা লৈকাইগী য়ূমথোঙ ২৭৫, খোর্দাককী য়ূমথোঙ ২১৮ অমসুং খুঞ্জাও, হৈকোল অমসুং তাকমুগী ইমুং ২৫৬তা তেংবাং পোৎলমশিং অদু পীখিবনি। তেংবাং পোৎলমশিং অদু মীয়ামদা ফংহন্ননবা হোৎনবদা থাঙ্গ এ সীগী এম এল এনসু লোজিষ্টিক সপোর্ট পীবীরকপনা খুঞ্জাশিংদা তেংবাং পোৎলমশিং অদু নীংথিনা য়ৌহনবা ঙমখি। পোৎ-চৈশিং তেংবাংখিবা অদুদা এম এল এ তোংব্রম রোবিন্দ্রোসু শরুক য়াখি।

এক্সিদেন্টতা ৩ শোক্লে

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস): লোকদাউন মনুংদা ঙসি কৈশাম্পাৎ জঙ্কসন অমসুং চীংমৈরোংদা থোকখিবা তোঙান-তোঙানবা গাড়ী এক্সিদেন্টতা মীওই অহুম শোক্তুনা হোস্পিটালদা লায়কন্নখ্রে। ঙসি নুংথিল পুং ৫ রোম তারকপা মতমদা কৈশাম্পাৎ জঙ্কসনদা হিগোক মচুগী কার অমগা বোলেরো অঙৌবা মচু অমগা থোমগায়নবদা মীওই অনী শোক্তুনা লায়কন্নখ্রে। অমরোমদা, নুংথিল পুং ৫ রোম তারকপদা গাড়ী মচাদা তোংদুনা লাকপা নুপী অমা চীংমৈরোংদা খামদুনা লৈবা কার অমগী মনাক্তা এক্সিদেন্ট থোকপদগী শোক্তুনা রিমস হোস্পিটালদা লায়কন্নখ্রে হায়রি।

শঙ্গাদুনা খূৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস): সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনা ওপন দিফিকেসন ফ্রী সোসাইটি ওইহন্নবা লৌখৎলক্লিবা খোঙথাং অসি মায় পাকহনবদা মতেং ওইননবা হেদ ক্বার্টর আই জি এ আর (সাউথ)কী মীৎয়েং মখাদা শজিক বট্টালিয়নননা বোর্দর এরিয়া দিভলপমেন্ট প্রোগ্রামগী মখাদা ফাইসি ভিলেজদা শাখিবা টৌইলেট অমসুং বাথরুম ব্লোক ঙসি ফাইসি ভিলেজকী চীফনা শঙ্গাদুনা মীয়ামদা খূৎশিন্নখ্রে। ফাইসি ভিলেজকী চ্যেরমেন অমসুং মীয়াম্নসু অসাম রাইফলসপু থাগৎপা ফোঙদোরকখ্রে হায়না আই জি এ আর (সাউথ)কী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

তুরেলদা লুপখিবা নুপা শিনা ফংলে

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস): ৱাঙ্গৈই পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চন্না ৱাঙ্গৈই থম্বালনুদগী খরা চৎলগা ইম্ফাল তুরেলগী মথক্তা থোঙ শাবগী থবক য়াওবা শিন্নী অমা ঙৱাং নুংথিল তুরেলদা ঈরুজবা কুমখিবদগী থিবা খঙদনা লৈরকখিবা অদু ঙসি শিনা ফংলে। লৈখিদ্রবা মীওই অদুগী মমিং ফাইরেঙ্গম বোই (৩৫) অপোকপা টি ঐচ ইবোপিশক কৌই। মহাক মোইরাং ৱার্দ নম্বর-৬তগীনি হায়রি।

লৌউ-শিংউ, ফার্মদা ঙা য়োক্লিবশিং ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লবনা তুরেলদগী চিংবা হৌরে : লোকেন

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস) :

লৌউ-শিংউগী লমদা মীৎয়েং চঙবা হায়বসি য়াম্না মরুওইবনা ৱাঙ্গৈই এ সীগী মনুং চন্না লৈবা মুতুম ফিবৌ হৈনিংশোই অমদি য়ুম্নাম হুইদ্রোমগী লৌফম কয়াদা অমদি ঙা য়োক্লিবশিংদা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লরিবা অসি য়েংলগা মেছিন ৪ রোম শীজিন্নদুনা ইম্ফাল তুরেলদগী ঈশিং চিংবগী থবক চঙশিনবা হৌরে হায়না এন পি পি মণিপুর ষ্টেট য়ুনিটকী জেনরেল সেক্রেটরি (এদমিনিষ্ট্রেসন) খুরাইজম লোকেননা ফোঙদোকখ্রে।

মুতুম ফিবৌদা ইম্ফাল তুরেলদগী মেছিন ৪ রোম থাদদুনা ঈশিং চিংবগী থবক চত্থবগা মরী লৈননা ৱা ঙাংলদুনা কে ঐচ লোকেননা হায়খি, লৌমীশিংগী অৱাবা মায়োক্লরিবা অসি য়েংলগা ঈশিং চিংবগী থবক অসি চত্থরকপনি। মেছিনশিং অসিদা ঈশিং ফংহন্নবা হোৎনবনি। লৌমীশিংগী মতেং পাংবা ওইনা ঈশিং চিংবগী থবক অসি চত্থবনি। মখা তানা ঈশিং চিংবগী থবক চত্থখিগনি। হৈনিংশোই, মুতুম ফিবৌ অমদি য়ুম্নাম হুইদ্রোমগী লৌফম কয়াদা লৌ উরিবা অমদি ঙা ফার্ম তৌরিবশিং ঈশিংগী অৱাবা থেংনরি। ঈশিং ফংহন্দুনা লৌউ-শিংউ উরবদি ইনকম লাকপা ঙমগনি।

ৱাঙ্গৈই এ সী অসিগী মীহুৎনা হৌজিক মীয়ামগী ৱারবা মতম অসিদা পোলিটিকেলগী ওইবা ৱাফম কয়া ফোঙদোকপা থেংনৈ। ভোট লেপ্পা কিদে হায়বা ৱাফম ফোঙদোকখিবা অদু ভোট তৌরকপা মতমদা থেংননবা শেম-শাদুনা লৈ। মীয়ামগা লোয়ননা চৎমিন্নবনা ভোট থেংননবা চপ চানা লেপ্পি। কোভিদ-১৯গী মতম অসিদা পোলিটিকেলগী ওইবা ৱাফম থম্লিংদে। ৱাঙ্গৈই এ সীদা হৌজিক লৈঙাক্কী ওইবা মশক থোকপা থবক অমত্তা পায়খৎপসু উদে। মীয়ামগী তঙাইফদ্রবা পায়খৎফম থোকপা থবক পায়খৎপগী মমি তাদে।

মীয়ামগা পুন্না চৎমিন্নবা মীওই অমা ওইনা লৌমীশিংনা থেংনরিবা অৱাবসি য়েংলগা ঈশিং চিংবগী থবক তৌদুনা মতেং পীবনি। হৌজিক পম্প মরি শীজিন্নদুনা ইম্ফাল তুরেলদগী ঈশিং চিংখৎলগা পীবা হৌরি। ইম্ফাল তুরেলগী পরিংদা মুতুম ফিবৌগী মফম অসিদা ঈশিং নীংথিনা লৈরি হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

মুতুম ফিবৌগী লৌমী অমনা ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক লৌমীশিংনা ঈশিংগী তঙাইফদবা য়াম্না লৈরে। ঙাগী ফার্ম তৌরিবা কয়াসু ঈশিং লৈরক্তবগী অৱাবা থেংনরিবনি। ফীভম অসিদা খুরাইজম লোকেননা মীৎয়েং চঙদুনা পম্প শীজিন্নরগা ইম্ফাল তুরেলদগী ঈশিং চিংখৎপা অসি নুংঙাইবা ফাওই হায়নসু মখা তানা ফোঙদোকখি।

‘য়ুরিয়াগী ৱাথোক তুমীন্না লৈথোকফম থোক্তে’

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস) :

য়ুরিয়াগী ৱাথোক তরাই-তরাইনা অমদি তুমীন্না লৈথোকফম থোক্তে হায়না অকোম লূপ কংলৈপাক্কী এসিষ্টেন্ট আই পি আর সেক্রেটরি টি ঐচ বালেশ্বরনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মালেম পুম্বদা লোকদাউন লৈদুনা ইন্দিয়াদসু লোকদাউননা মরম ওইরগা হীরম কয়াদা অচৌবা চৈথেং পীরক্লি। লৈরিবা মালেমগী ফীভম অসিদা ইন্দিয়াদসু তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াদা য়াম্না অকনবা চৈথেং পীরক্লি। মতম অসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক অমদি ষ্টেট লৈঙাক্লা এগ্রিকলচর অমদি মরী লৈনবা থবক থৌরমশিং কয়া পাঙথোকপা য়ানবা অয়াবা পীরক্লি। অয়াবা কয়াগী মনুংদা লৌউবা অমদি পোত্থোক পুথোকপদা তঙাইফদনা চঙদবা য়াদ্রবা য়ুরিয়া অসি লোকদাউন লৈখিবনা মরম ওইরগা ফেক্টরিশিং কুইনা থিংলুবদগী হন্দক চহীগী ওইনা মণিপুরগী য়ুরিয়া অসি কোন্নগদ্রা, কোন্নরোইদ্রা হায়বা লৌমীশিংনা কুপ্পা পান্নদুনা লৈরি।

চৈরক অসিদা, খঙহৌদনা য়ুরিয়া মেট্রিক টন খরা লিফ্‌টিং ওর্দর য়াওদনা পুশিল্লক্লে হায়বা পাউ অমা য়াওরকপা অসিনা লৌমী ইচিল-ইনাওশিংদা নুংনাংবা ওইহল্লে। মীয়াম্না য়েংবা য়াবদি লৈঙাক্লা লাউথোক্লিবা খোঙথাং কয়াগী মনুংদা মীয়ামগী চাথোক ৱাৎতনবা অমদি চাথোক পুথোক্লবা হোৎনবদা অৱাৎপা লৈতনবা কন্না হোৎনরিঙৈদা অসিগুম্বা থৌদোক অসি তরাই-তরাইনা লৌগদ্রা হায়বসিনি। চৈরক অসিদা য়ুরিয়াগুম্বা কন্ট্রোল আইটেমগী মনুং চনবা পোৎলম অমা লিফ্‌টিং ওর্দর য়াওদনা পুরকপা য়াদে। মমলসু লৈঙাক্লা থোকপা ওর্দরদগী হেন্না য়োনবা য়াদবা পোৎলম অসি কনাগুম্বা প্রাইভেট কন্ট্রেক্টর অমনা করম্বা মওংদা পুশিল্লক্লিবনো হায়বসি মীয়াম্না খঙফম থোকই।

হীরম অসিগী মতাংদা এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী এ এফ ওনা ইন্দিয়ন ফার্মর ফর্টিলাইজর কোওপরেটিভকা ৱারী শানবদা নোর্থ ইষ্টকী ওইনা প্রাইভেট দিলরশিংনা য়ুরিয়া অসি প্রাইভেট ওইনা পুশিনবা য়াবগী অয়াবা লৈ হায়না হায়রিবা অসিগী মরী লৈনবা দোক্যুমেন্টশিং ষ্টেটকী এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টতা অমত্তা লৈরমদবসি লৈঙাক্কী অচৌবা অশোয়বনি। ষ্টেট লৈঙাক অমদি ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টকী ফর্টিলাইজরগী পোলিসী কয়াদা য়ুরিয়া অসি কন্ট্রোল আইটেম অমা ওইনা লৈঙাক্লা ওফিসলশিংগী খুত্থাংদা সবসিদাইজ রেটতা পীদুনা লাক্লি। দিষ্ট্রিব্যুটরশিংগী মনাক্তা য়ৌথ্রবা মতুংদা ফাওবা মমল লৈঙাক্লা পীরিবা মমলদগী হেন্না য়োনবশিং চৈরাক পীনবা খোঙথাং কয়া লৌখৎলি। য়ুরিয়া অসি দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচরগী লিফ্‌টিং পর্মিসন য়াওদনা চিংবা য়াদে হায়বা এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী এ এফ ওনা পীখিবা ষ্টেটমেন্ট অসিগী মতুংইন্না আই এফ এফ সী ওনা পীবা দিষ্ট্রিব্যুটরশিংনা লন্নাই য়ুরিয়া চিংবগী অয়াবা লৈরে হায়বগী চপ চাবা দোক্যুমেন্ট অদু এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী এ এফ ওনা পুথোকপীয়ু।

সবসিদি য়াওদনা লন্নাই ওইনা য়ুরিয়া অসি দিষ্ট্রিব্যুটর নৎত্রগা দিলরশিংনা পুরক্লবদি লৈঙাক্লা পীবা রেটতগী হেন্না য়োনবা য়ারোই হায়বসি অফবা খোঙথাংনি। লন্নাই পুরকপা মতমদা য়ুরিয়াগী সবসিদি য়াওদবনা মরম ওইরগা ফার্মরশিংদা পীরিব্রা নৎত্রগা অতোপ্পা করি থবক্তা শীজিন্নরিবনো হায়বদু দিপার্টমেন্ট অসিনা শেংনা ফোঙদোকপা চুমগনি। পুরকখিবা য়ুরিয়া অসি লৈঙাক্কী ৱায়র হাউসতা য়ৌদনা কদায়দা চৎখ্রবগে হায়বগী থৌদাং অসিসু দিপার্টমেন্ট ওফ এগ্রিকলচরগী এ এফ ওনা শেংদোকপীয়ু। হীরম অসিগী মতাংদা অথুবদা শেংদোক্তুবদি মীৎয়েং চঙবা হৌরগনি হায়রি।

তেংবাং য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১৭ (ঐচ এন এস) :

কোরোনাভাইরসতগী ঙাকথোক্লবা লোকদাউন চত্থখিবনা মরম ওইরগা মণিপুরগী কাচিন-কোয়াদা অৱাবা মায়োক্লরিবা খুন কয়া, ক্বাথা, থ্বালতাবী, সঞ্জেনলোক, মোরোক ইংখোলদা কোওর্দিনেটিং বোদি খুরাইনা চেঙ অমদি নোংমদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং য়েন্থোকপগী মখা চত্থরকপা ওইনা থা অসিগী ১৪ দা য়েংখোমান খুনগী য়ুমথোঙ খূদিংদা চেঙ কেজি ৩/৩, থুম পেকেট অমমম য়েন্থোকখ্রে হায়না কোওর্দিনেটিং বোদি অসিগী মীদিয়া কোওর্দিনেটর কে সৈত্যজিৎনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি। চেরোল অদুনা হায়, খুন অসিদা ঙসি কোওর্দিনেটিং বোদি খুরাইগী ভলন্টিয়রশিংনা মতেং পাংবা চঙলুবদা য়েংখোমান প্রাইমারী স্কুল ঙসি ফাওবা ওজা লৈতবনা শঙ্গাদনা লৈরম্বা থেংনখি। ইকৌ অমদি সাদু য়েংখোমান অনীগী ফাওনরিবা ইরিল তুরেলগী মথক্তা শাগদবা থোং অসিসু অথুবদা শাবীয়ু। ট্রক দ্রাইভরশিং কোভিদ-১৯গী ৱারিয়রনি হায়নসু লৌহন্নিংই। লৈঙাক্লা মখোয়বু পূক্লিং থৌগৎপা ওইনা মতিক চাবা ইন্স্যুরেন্স পোলিসী শীনগদবনি। লমদমসিগী মীয়াম্না দ্রাইভরশিংবু কোভিদ-১৯ পুশিল্লকপগুম্না ময়ূমদা চঙহন্দনা ইন্থোকপা তৌবীগনু হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৮।০৫।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা; নংথিল পুং ৩.১১ ফাওবা কালেনগী ২৬ নি পাল্লি, মতুং ২৭ নি পাল্লনি।

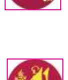
মেষ : লৌশিং থোকপদি খরা ৱাৎপনা অরুবা থৌরমদি লৌশিং চাওবা মীগী ৱা তারগা পাংবা ফৈ। অরাপ্পদগী কান্নবা ফংজবা, নচাক নরল চালখৎপা হেনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

বৃষ : মরুপ-মপাং লোইনবদি য়েক্লবা চাওখৎনবা অমদি লৈফম খঙদনবা ওইনা থোক্লনি। লাইবক ফবা, ওইজবা ফংবা, হকচাং নুংঙাইবা, ইমুং মনুং নুংশিনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

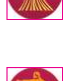
মিথুন : থবক পাংগনি, ইকাই খুম্নবা ফংগনি, থৌনা লৈবনা থবক পাংগনি অমদি মরুপ-মপাংশিংনা লুম্না লৌবীবা নুমিৎনি। য়েৎনবনদি মাঙজগদবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নথক থোংবনা হায়বদুদং পাংলবদি মায়থীনিংঙাই লৈতে। হেনজিন্না হোয়া ফরদি ওইজবা মাঙবতা নত্তনা মিপাইনিংঙাই ওই। পাউ নুংঙাইতে-চিন য়াংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : থাজদবা কান্নবদি ফংগনি, অনৌবা মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি নিংহন্নদনা মাঙলোমদা চংশিনবদা কনানসু লাকচবা ঙমলোই। মীচংদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।



কন্যা : নীংবা থুংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি থৌনা লৈনা অনীংবা পাংবা য়াগনি। অদুবু পোরম য়াৎপা হৈবা ৱাৎপনা নাইতোম ৱারেপ লৌদবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।



তুলা : ওইজবা ফংই, মীংচৎসু ফংই অমদি মীচং লৈগনি। অদুবু ইমুং মনুংদা নুংঙাইবা ৱাৎপা, লেংদবা লন ময়েং তাবা অমদি য়েৎনবা য়াবা মরমদা মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : খাংবা কনবগী নুংঙাইবা খরদি ফংলনি অমদি মরুপ-মপাং লোয়নবা থবকশিং কান্নগনি। অফা-অপুন কোকচগনি। মহু চাওবনদি তাথি, লাইবক ফবা ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - অহৈ অশিং শাগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

ধনু : ঙসিসু ইচং থৌবা, থৌনা লৈবা, অকল অথৌগী লমদা মাই পাকপা অমদি নচা ননাইগী লমদা নিংবা থুংবা ওইগনি। অদুবু য়েক্লবনদি থবক পলহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নিংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মকর : লাইবক ফগনি, অনিংবা খরদি পাংবা য়াগনি অমদি ওইজবা ফংগনি। অদুবু খুরৌ থাংবা অমদি নরল মাঙহঞ্জবা য়াবা লৈবনা খাংবা কল্লু অমদি ঙাঙবা হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরা নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : মীৱা লৌবা, য়েৎনবা অমদি হৈপা শাবা অমদি হেন্না অশা চাওবদি মাঙজগনি। অদুবু নহৈ/নচা ননাইগী লমদদি মাই পাক্লনি, মীংচৎ ফংবগুম নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মীন : লাইবক ফগনি, মরুপ-মপাংগী মতেং ফংগনি, পাইরক্কি লৌশিং চাওগনি অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোই। মীতোপ্পা মরুপ কাইননবা শিনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।