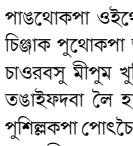

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

# হোলিদে-ইং! ছুটি-মতম-লেনবা

নীংথিনা থৌরাং তৌদুনা, হান্না য়াৎথোক্লবা হায়বদি 'প্রোপর্লি প্লান' তৌরবা ছুটিগী মতম লেন্নবা, য়ুমগী ৱাংমদা অতেনবা খোঙচৎ অমা চৎপা হায়বসি মণিপুরগী মী অয়াম্বগী ৱাখলদা লৈনদে। 'প্লান্নিং এ হোলিদে' হায়বসি নোংচুপলোমগী খুন্নাইদগী লাকপা কন্সেপ্ট অমগুম লৌনৈ। তশেংবদি মদু নত্তে। ঐখোয়গীসু খুন্নাই অসি শেন্নকখিবা, শিল্লম শিন্থা য়েন্থোকপা হৌখিবা মতমদুদগী, নুমিৎ তরুকনি শিল্লম-শিন্থা পাঙলুরগা তরেৎনিশুবা নুমিৎতা পোত্থাবগী চৎনবী অমা লৈরম্বা - হেক্তা শেমজিনবা, হায়জিনবা ৱারী নত্তে, চয়োল অমগী নুমিৎ তরেৎনিগী মমিং থোল্লন্নিবই মরমসিনা অদুম তাকথোকচৈ। লৈবাক-খুন্নাই অমা শেন্নবা, নিংথৌ অমা লৈহন্দনা ওইথোক্লোই, নিংথৌ অমা শেমদুনা মহাকপু ফম্বাল-কাহনবা নুমিৎ অদুবু কৌই 'নিংথৌকাবা'। নিংথৌ অমা শেন্নবা, লৈবাক অমা পোক্লে, অদুবুনা মিঙ্গৌনৈ 'লৈবাকপোকপা'। লৈবাক অমা পোক্লবা, য়ুম অমসুং কৈ শাবা ৱাখল লাক্লনি, অদুগুম্বা নুমিৎতুনি 'য়ুমশা-কৈশা (য়ুমশকৈশা)'। য়ুম অমদই অমদা খুল অমদই অমদা পাউ পীথোক-পীশিন, পোৎ পুথোক-পুশিন তৌনবা 'শগোল' - অমত্তা ঙাইরবা পাম্বৈনি, শগোল শেন্নবই ৱাখল পোকখিবা নুমিৎতুনি 'শগোলশেন'। ইপু-ইবেন-ইমা-ইপা...ঈগী মরী থংথরক্তুনা ইচা-ইশু ওইরকপদুবু শকখঙলক, 'ঈ' বু লাইনি খন্না লাৎলকখিবা নুমিত্তুবু 'ঈলাই' (ঈরাই)। পুন্নমকসিগী মহয়- কল্লকপা, খম্বনবা, য়েংথীনবা, হাত্তোক্লবা.... মশানা মশাবু ঙাকথোক্লবা থাঙ-তেন শাবই ৱাখল পোক্লকখিবা নুমিত্তুনা 'থাঙ-শা' (থাংজ)। শিন্থা অসি পাঙলুরগা, করিমত্তা তৌদনা 'লংমাই-চীং' দা কাদুনা পোত্থাবা, মথেল-লুকোয় চাদুনা হরাউ-মথোয় কাবা নুমিত্তুবুনা 'নোংমাইজিং'।

অসুম্না থায়নদগী চৎনরকপা 'হোলিদে-ইং' (শিন-হেনবা/শিলহেনবা) গী কন্সেপ্ট অদুনি ঙসি, মোদর্ন টাইমস অসিগী 'পিকনিক'। লাল্লব্রা? ন্যু-য়র নকশিল্লকপগা, শেম্নরক্কদবা 'পিকনিক' প্রোগ্রাম ময়ামদুগী খল্লুবদা ৱাখল অমা ফাওরক্তুনা ইরিবনি ৱারেংসি। কোভিদ-১৯ কিবনা হন্দক চহীসিদদি খরমখৈ হন্থগদ্রা! মেটরিঅলিষ্টিক ৱর্ল্ড অসিগী ৱাই চিল্লবা পুন্সি মহিং অসিদা নিংথিনা প্লান তৌরবা হোলিদে অমনা পূক্নিং-হকচাং অনীমক তেকখৎহনবদা করম্না মতেং পাংবগে হায়বদু ক্লিনিকেল সাইকোলোজিষ্টশিংনা ইরম্বা থেংনৈ। করম্না কান্নবা পীরিবা? টেক্লিকেল ওইবা ৱাফমদুদি ৱারেংজরিবা ঐহাক্না ইরুবদা পক্লরোই, পাবীদৌরিবা ময়াম্নসু পানীংলোই। ইশামক্তা থোকখিবা থৌদোক অমদা য়ূম্ফম ওইবা এক্সপরিয়েন্স অমত্তং পাউদমজগে। লম-কোয়বা হায়বা থবক্তু হোলিদে- মতম লেনবগা নক্লবা থবক অমা ওইরবসু, অনীসি য়েৎশিন্নগুমসি। মীরমদা লম কোয়বগা, ইরমদমগী মচি অমদা ঙাইহাক মতম লেনবগা - অনী অসি মান্নদে। পিকনিক চৎপা হায়বসি হোলিদে-ইং প্রক্টিস অমা ওইরবসু লমকোয়বা হায়বদুদি নত্তে। অদুবু, আগ্রাগী টাজমহল য়েংবা চৎপা, মনালিগী উন মরক্তা কোয়বা চৎপা, লম-কোয়বগী থবক অদুদি অশাংবা-ছুটি অমগী মতম লেনবা চৎপা, লোং-হোলিদে অমা এনজোয় তৌবনি।

২০০৮, সেপ্টেম্বর তারিখ ২০, এন্টি-সোসল এলিমেন্ট'নি হায়নবা কাঙলূপ'তুগী মীওই খরনা পোত্থাফম খঙদবা পুন্সি তাংকক অমা লেলহনখিবা হাক্তক্ত, হিংনবইদমক পায়রম্বা পুন্সি-শিনফমদুদগী, মতম শুদ্রিঙৈ পোত্থানবা ফিরেপ লৌদুনা থবক্তগী পোত্থাখিবা নুমিত্তুনি। থা অহুম ৱাৎলিঙৈ, ফিরেপ লৌখিবা নুমিত্তুদগী লেপখ্রবনি- মতম খরদি কদায়দনো'মা চৎলগা ঈংনা-চিক্না লৈরুগে। ওফিসতগী য়ূমদা হল্লক্তনা, চুমদ্রিং চৎখি 'এয়রপোর্ট'তা। হাওরাদগী অমুক হরিদ্বারদা চৎখি ত্রেন তোংদুনা। হরিদ্বারগী প্রেম-নগর-আশ্রমদা নুমিৎ তরানি লৈদুনা ৱাই চিল্লবা কোক অদু অঙৌবা চেবাঙ ওন্থোক্লুই। লূম্লবা পোৎলূম অমা থাংথখিবগুম, য়ূমদা হল্লকপদদি পূক্নিংদুদা লৈরম্বা খোয়রাংবা অমদি খোয়শাউনবা পুন্নমক্তু মফমদুদা হুন্দোক্লন্নবগুম পুময়াং য়াংনা হল্লকখি।

নীলগিরি চীংগী চীংখোঙদা মহিন্দ্র-হোলিদে-রিজোর্ট'কী কোত্তেজ অমদা লেনখিবা নোংমাইজিংগী অহিং অমগী এক্সপরিয়েন্সতুনা অমা! ঐখোয়দা হান্না লাউথোকই - নুমিদাংগী চাক্লেন মতুংদা ইমুংগী মৈ পুন্নমক মূখৎপীয়ু, চীক্না তূমিন্না লৈবীয়ু, খোঞ্জেল থোকহনবীগনু। শঙ (কোত্তেজ) পুন্নমক্তু মমহল্লগা চীংখোঙগী ঈচেল অদুদনা ফোগ-লাইটকী মঙালদা পূমঙান! ঈচেলগী ঈরাওখোল, মহৌশাগী খোঞ্জেলনি। ঙাইহাক্কী তুংদদি থোরক্লে - অয়ূক নুংথিলদদি মমি ফাওবা তমখিদবা শামু, কৈশাল অমদি শাহিং চাবা শা মখল খরা। মচিঞ্জাক থিবা লাকপা নত্তে, ঈচেলদুদা, মহৌশা (নুমিৎ) কী মঙাল নত্তবা মৈঙালদুদা উরিবা শক্তম অদুদা মতম লেনবা, শান্নবা থোরকপনি। ঐখোয়গুম মখোয়সু মতম লেনবা, হোলিদে-ইংগী ৱাখল পোকপা জাৎলা? খল্লকখিবনি ৱাখলসিদা। মহিন্দ্র-হোলিদেজ'খক্তা নত্তে শাংলবা চীংয়া পরিংদুদা শাদুনা থল্লিবা শঙ-মচা-মচাশিং। মখোয়না হায় - তামিল নাদু অমদি কর্ণাটাকাগী তোঙান তোঙানবা সহরশিংদগী লাকপা ফেমিলিশিং, চহী চূপ্পগী থাংজ অমসুং নোংমাইজিং, য়ামদ্রবা শঙশিং অদু অমত্তসু হাঙনা লৈতে।

পিকচরবসু মহৌশা লাইরেম্বীগী পোত্থাফম ওইবা মণিপুর, থৌশিল হৈবা, মীয়ামগী খনবা, ওইজবা থিদবা লৈঙাকপা- খূৎপু অমনা চহী মঙাদং লৈঙাক থৌরম পুমিন্নবদা লোকল অমদি ফোরেন টুরিষ্টশিংনা চহী চূপ্পা লেপ্তুনা থোমজিল্লকফম - স্পোট লিশীংদা শেমগৎপা য়াগনি। ফোরেনরগী খন্দ্রবসু, হিংবদা ৱাই চিল্লবা, পোত্থাফম লৈত্রবা ইরৈচাশিংসিগী চয়োলগী নৎত্রগা থাখায়গী পোত্থাশঙ খরদং শেমগৎপদা অকিবা অমদি অশাওবনা লাকহৎলবা লমদমসিগী মীয়ামগী পূক্নিং ফনা নীংথিনা ফাথগনি।

লৌশিং পুক্কে

# কোভিদ-১৯ নারুবা মীওইশিংগী ফিজিকেল অমসুং মেন্টল হেল্থকীদমক রিহেবিলিটেসন মথৌ তাবা-২

লোং কোভিদকী ফিভম মায়োক্লরিবা মীওই কয়া অমদি হকচাং শাজেল তৌবদা মখোয়গী সিম্পটোমশিং অদু হেঞ্জিলকই হায়বগী রিপোর্ট লৈ। ফিভম অসিবু পোষ্টইগজর্সনেল মলেইজ (পি ঈ এম) হায়না খঙনৈ।

মসিনা মরম ওইরগা লোং কোভিদ নাবা মীওইশিং লায়েংবদা গ্রেদেদ এক্সর্সাইজ থেরাপি শীজিন্নদনবা য়ুনাইটেদ কিংদমগী নেসনেল ইনষ্টিট্যুট ফোর হেল্থ এন্দ ক্যের এক্সলেন্স (এ আই সী ঈ)না দোক্তরশিংদা এদভাইস তৌরি।

করিগুম্বা মীওই অমনা হকচাং শাজেল তৌরিঙৈ মনুং নৎত্রগা লোইরবা মতুংদা মখোয়গী সিম্পটোমশিং অদু হেঞ্জিল্লকপা থেংনরবদি তৌরিবা এক্টিভিটি অদু তোকথোক্তুনা পোত্থাগদবনি। কোভিদ-১৯না নারুবদগী ফগৎলক্লিবা মীওই খুদিংমক্না পি ঈ এম, অশোক-অপন, নৎত্রগা অতোপ্পা সাইদ ইফেক্টশিং মায়োক্লন্দনবগীদমক হকচাং শাজেল তৌবা মতমদা য়াম্না চেকশিনবা মরু ওই।

**পল্মনেরি রিহেবিলিটেসন**

মীওই খরদা লংসকী ফঙ্কসনদা কোভিদ-১৯গী ইফেক্টশিং মতম শাংনা লৈবা য়াই। মসি মরুওইনা ক্রোনিক ওবষ্ট্রক্টিভ পল্মনেরি দিজিজগুম্বা লংসতা শোকহনবা কুমপুবা লায়নাশিং লৈবা মীওইশিংদনা হেন্না মায়োক্লবা য়াই। অসিগুম্বা মীওইশিং অসিগীদমক পল্মনেরি রিহেবিলিটেসন অসি মরু ওই।

পল্মনেরি রিহেবিলিটেসন, নৎত্রগা রেস্পিরেটরি ফিজিওথেরাপি তৌবগী পান্দমশিংদি– নীংশা হোনবা ৱাবগী চাং হন্থহনবা; লংসকী কেপাসিটি ফগৎহনবা; নীংশা হোনবগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবা খুদিংমক মেনেজ তৌবা; রেস্পিরেটরি সিম্পটমশিংনা পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলদা পীবা চৈথেং হন্থহনবা অসিনচিংবশিংনি।

ফিজিকেল থেরাপিগুম্না পল্মনেরি রিহেবিলিটেসননসু মসলগী মপাঙ্গল কনখৎহনবা অমদি অখাঙ কনবগী চাং হেনগৎহন্নবা হোৎনবনি। মীওই অমবু এক্টিভ ওইবগী চাং হেনগৎহন্দুনা নীংশা হোনবগী থৌওংসু ফগৎহনবা ঙম্মী।

অকক্লবা শাজেলশিংনা লোক খূবা, থবাক খেবা, অমদি নীংশা হোনবা ৱাবগুম্বা লাইওংশিং নেমথহনবা ঙমই। শাজেলশিং অদুদি– মীওই অমগী নীংশা হোনবগী রিধম এদজষ্ট তৌনবা ট্রেনিং; নীংশা হোনবগী মসলশিংগী মপাঙ্গল কনখৎহন্নবা টেক্নিকশিং; এক্সপেক্টরেসন (লোক শীৎতোকপগী) ট্রেনিংনচিংবনি।

**কোগনিটিব রিহেবিলিটেসন**

কোভিদ-১৯না ব্রেন য়াওনা মীওই অমগী নর্ভস সিষ্টেমদসু চৈথেং পীবা ঙমই। মীওই খরদদি মসিনা মরম ওইরগা কোগনিসনদা অহোংবা লাকহনবা য়াই। হৌখিবা সেপ্টেম্বরদা ফোঙখিবা লেনসেটকী আর্টিকেল অমগী মতুংইন্না লোং কোভিদ নাবা মীওইশিংনা মেমোরি প্রোব্লেমশিং; কন্সেন্ট্রেসন ঙমদবা; ব্রেন ফোগ; মুদ খংহোং-খংহোং হোংবা; মনম নৎত্রগা মহাও মাঙবা অসিনচিংবশিং মায়োক্লবা য়াই হায়রি।

কোভিদ-১৯ য়াম্না শাথিনা নাবা মীওইশিংদসু কোগনিসনগী অহোংবশিং মায়োক্লবা য়াই। ভেন্টিলেসন হাপ্পা মীওইশিংগী চাদা ৮০না দিলিরিয়ম মায়োক্লবা য়াই, হেল্লুসিনেসনসু য়াওবা য়াই। য়াম্না কন্নদি নাবা ভেন্টিলেসনদি মথৌ তাদবা পেসেন্টশিংদদি হায়রিবা ফিভম অসিনা চাদা ২০ দগী ৪০ ফাওবদা শোকহল্লি।

হায়রিবা খুদোংচাদবশিং অসি মায়োক্লবা য়াবগী ফিভমশিং হন্থহন্নবগী খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈশিং খঙনবগীদমক দোক্তরশিংনা লেপ্পা লৈতনা হোৎনরি। হায়রিবা ফিভমশিং অসি মেনেজ তৌবদা নৎত্রগা মসিদগী ফগৎলক্লবা হোৎনবদা কোগনিটিব রিহেবিলিটেসন (সী আর টি)না মতেং পাংবা ঙমই।

মীওই অমগী কোগনিটিব এবিলিটিশিং মপাঙ্গল কনখৎহন্নবগীদমক অকক্লবা ৱাখল খনবগী পেটর্নশিং, বিহেবিয়রশিং প্রেক্টিস তৌবদা সী আর টিনা মতেং পাংই। মেমোরি ট্রেনিং; স্পিচ থেরাপি; মেন্টল এক্সর্সাইজ; চমন্নবা নৎত্রগা ৱাখল ককঙাওনরবা মীওইশিংদা সাইকোলোজিকেল সপোর্ট পীবা অনিচিংবশিং অসি সী আর টিগী মনুং চল্লি।

য়াম্না শাথিনা নাবগী ফিভমনা মীওই অমগী পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলবু তোঙান তোঙানবা মওংদা শোকহল্লি। কোভিদ-১৯ নারুবদগী ফগৎলক্লবা মীওই খরদি সাইকোলোজিকেল ট্রোমা মায়োক্লবা য়াই।

ট্রোমানা এঞ্জাইটি, দিপ্রেসন, নৎত্রগা দিসএসোসিয়সননচিংবা খুদোংচাদবশিং ওইহল্লকপা য়াই। ট্রোমা মায়োক্লবা মীওই খরদা পোষ্ট-ট্রোমাটিক ষ্ট্রেস দিসওর্দর (পি টি এস দি) দিভেলপ তৌরকপা য়াই, মসিনা থোকখিবা থৌদোকশিং অদু অমুক হন্না থোকপগুম হঞ্জিন হঞ্জিন ফাওহনবা, মঙলাংক্লবা, য়াম্না কা হেন্না খোইরাঙ খোইশাউনবা য়াওনা সিম্পটোমশিং অদু মতম শাংনা মায়োক্লন্দুনা লৈহল্লি। মসি মরুওইনা আই সী য়ু নৎত্রগা ইমজেন্সি মেদিকেল ক্যেরদা লৈবা মথৌ তাবগী চাংদা নাখিবা মীওইশিংদনা হেন্না থেংনবা য়াই। অসিগুম্বা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লবা মীওইশিংনা দোক্তরদা নীংথিনা তানগদবনি।

# লিটরেরি ক্যুইজ ৭কী ৱিন্নর আনন্দকুমারনা ওইরে

ইম্ফাল, দিসেম্বর২০ (ঐচএনএস) :

পাউচে অসিগী লিটরেরি ক্যুইজ ৭কী ৱিন্নর তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায়দা লৈবা আনন্দকুমার খুঞ্জামযুমনা ওইখ্রে।

মহাক্না পাউচে অসিদা ফোঙদোকখিবদা লিটরেরি ক্যুইজ গী ৱিন্নর ওইবসি হন্দক্কী অসিনা অহানবনি। স্পোর্ট ক্যুইজগী ওইনদি কয়ারকহন্না ৱিন্নর ওইখ্রে। কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক লাকপদগী মতম কুইনা অমুক লেপ্পুরবা মতুংদা লিটরেরি ক্যুইজ অমুক মখা তানা চথ্বিরকপা য়াম্না নুংঙাইজে। স্পোর্টস ক্যুইজসু অমুক হন্না মখা তানা চথ্বিরক্লবদি অপেনবা হায়বদু ওইগনি। মদুনা পেন্দিমিক

কোভিদ-১৯গী মতম অসিদা য়ুমদগী চৎথোক্তনা লৈবদা অৱাবা ওইহন্দে। মতম লেনবদা য়াম্না অচৌবা মতেং অমা ওইনরি। হুইয়েন লানপাউ অমদি পাউচে অসিগী ষ্টাফ পুন্নমকপুসু থাগৎপা ফোঙদোকচবগা লোয়ননা মতম শাংনা মীয়ামগী থৌগল তৌবা ঙম্বা ওইবিয়ু হায়না ফোঙদোকচরি। লোয়ননা কোভিদ-১৯ পেন্দিমিকনা মরম ওইদুনা মপান্থোংদা উবা ফংদ্রবসু লমদম অসিদা য়াম্না শাথিবা চৈথেং অমা পীরি। লায়রবা মীয়াম খম থেংনা ৱানরে। অদুবু কনাদবু তায়নরুনি? চৈথেং অসি খাঙবগা লোয়ননা লাইচৎ অসিনা নাদনবা ঐখোয় পুন্নমক হোৎনমিন্নবা মথৌ তাই। লৈঙাক্কী থবক তৌবা অমদি ইনাকখুনবা শেঞ্জাউ পায়বা কাঙবুশিংদি থোইদোক্না অৱাবা চৈথেং অসি নংলপ্লোই। পোৎচৈ, হীদাক-লাংথক, থাউজী মমল, গাড়ি অতোংমল অসিনচিংবা কয়া অঙকপা ফংনা ৱাংখৎখ্রে। লাইরবশিংগী শেন্থোক লন্থীদি মাঙখ্রে, করম্না হিংগনি? অকিবগী মশক ওইরে।

মহৈরোয়শিং মহৈ তম্বা ফংখিদ্রে, প্রাইভেট স্কুলগী ওজাশিং তলোব ফংখিদ্রে, ভেন সর্ভিস তৌজরম্বশিংসু মকোক্তা খুৎ হাপ্লরে। স্কুল-কোলেজ কাদ্রবসু লৈঙাক্কী ওজাশিংদি তোলোপ চাং নাইনা ফংলি। প্রাইভেট স্কুলগী ওজাশিংসু লৈবাক্কী লন ওইরিবা মহৈরোয়শিং শেমগৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌরিবনি। লৈঙাক্না অখন্নবা মীৎয়েং চঙবিদুনা করিগুম্বা খরদি তৌহন্নিংই। লৈঙাক্কী ওজাশিংবু কল্লকউবগী ৱাফমদি নৎচদে হায়না মহাক্না পাউচে অসিদা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

# লুখোসৈ জৌ থাদোকপগী মায়োক্তা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচ এনএস)ঃ

কুমজা ২০১৮গী জুনদা লুপা ক্রোর ২৭ হেনবগী দ্রগ ফাবদা চেন্নবা ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সীল (এ দি সী), চান্দেলগী চেয়রমেন ওইরম্বা লুখোসৈ জৌবু মরাল লৈতে হায়দুনা হৌখিবা দিসেম্বর ১৭তা এন দি এন্দ পি এস কোর্টনা থাদোকপগী মায়োক্তা য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা ঙসি অয়ুক পুং ১১.৩০ তাবা মতমদা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা নোংমৈবুং অয়াংপল্লি রুমেন দিভলপমেন্ট মৈরা পায়বী এসোসিএসন য়ুনিট অমসুং কাদা নোংমৈবুং অয়াংপল্লি য়ুনিটকা পুন্না খুৎশম্নদুনা ৱাকৎ মীফম অমা ফিজিকেল দিষ্টেন্সিং ঙাক্না পাঙথোকখ্রে হায়না কাদাগী ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি খুন্দোংবম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ৱাকৎ মীফম অদুদা কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট নিংথৌজম দোরেন অমদি নোংমৈবুং অয়াংপল্লি রুমেন দিভলপমেন্ট মৈরা পায়বী এসোসিএসন য়ুনিটকী সেক্রেটরি নোংথোম্বম ওংবী মেধানা ৱা ঙাংখি।

ৱাকৎ মীফম অদুদা কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট নিংথৌজম দোরেননা হায়খি, লুখোসৈ জৌ ফাবদা লুচিংখিবী অমসুং মরুওইবা থৌদাং লৌখিবী নুপী পুলিস ওফিসর অমবু মরম চাদনা ত্রান্সফর তৌখিবা, রেদ হেন্দেদতা ফাখিবা দ্রগশিং অদুগী সিজর মেমোগা কোর্টকী জজমেন্টতা তারকপা ৱারোলগা চাওনা খেন্নবা অমসুং ইভিদেন্স মাঙহন্নবা হোৎনবগী মমি চাউনা কেস অসি হৌরকপদা তাখি। কোর্টনা তারক্লিবা জজমেন্ট অসিবুদি ঈকায় খুম্নে অদুবু লৈঙাক্কী প্রোজিক্যুটর, কেস অসিগী ইনভেষ্টিগেটিং ওফিসর (আই ও) অমসুং নাবকী মতম অদুগী পর্সনেলশিংগী মরক্তা চাউনা লৌতুনদুনা চার্জশীট থাগৎপনা কোর্টনা মীয়াম্না থাজবগী ৱাংমদা জজমেন্ট লাউথোরকপনি। মরম অদুনা মীয়ামগী থাজবা মাঙদনবা অদুগা দ্রগ লল্লোনবা মীওইশিং লোগী ওইবা চপ চাবা চৈরাক পীনবা পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা মথক থোংবা কোর্টতা আপিল চৎকদবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

মীফম অদুদা শরুক য়াখিবী নোংমৈবুং অয়াংপল্লি রুমেন দিভলপমেন্ট মৈরা পায়বী এসোসিএসন য়ুনিটকী সেক্রেটরি নোংথোম্বম ওংবী মেধানা হায়খি, দ্রগকা লোয়ননা ফাখ্রবা মীওই অমবু মরাল লৈতে হায়না থাদোরকপসি মীয়াম্না অঙকপা ফাওই। থৌওং অসি তরাইনা লৌদে। মতম অদুগী নাবকী এদিসনল এস পি থৌনাওজম বৃন্দাদা লৈঙাক্না গেলেন্টরি এৱার্দ পীখিবা অদু দ্রগ ফারুবগীদমক্তনি। অদুবু মদুগী ওন্ন-তৈনবদা মরাল লৈতে হায়না থাদোরকপদগী টি ঐচ বৃন্দানা গেল্লেন্ট্রি এৱার্দ হন্দে দাকখিবা অদু মরম চাবা অচুম্বা খোঙথাংনি। লৈঙাক্না ৱার ওন দ্রগস কেম্প্যেন লাউথোক্লগা মদুগী ওন্নবদা থবক তৌরকপসি য়ানিংদে। অসিগুম্বা থৌওংশিংগী মায়োক্তা অমদি দ্রগকী মায়োক্তা মীয়াম্না অকনবা খোঙজং চঙশিল্লক্কনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

অমরোমদা ঙসি নুংথিল পুং ১ তাবা মতমদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা কোদোম্পোকপীদা কোদোম্পোকপী ময়াই লৈকায় মৈরা পায়বী অমসুং কাদা কোদোম্পোকপী য়ুনিট পুন্না খুৎশম্নদুনা লুখোসৈ জৌ মরাল লৈতে হায়না থাদোকখিবগী মায়োক্তা য়ানিংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম পাঙথোকখ্রে। ৱাকৎ মীফম অদুদা কাদাগী সেক্রেটরি জেনরেল গীতচন্দ্র মঙাংনা ৱা ঙাংখি। ৱাকৎ মীফম অদু লোইশিল্লকপদা শরুক য়াখিবশিংনা য়ানিংদবা খোল্লাও কয়াসু লাউখি হায়রি।

# লুখোশৈ জৌগী কেস রি-ইনভেষ্টিগেট তৌগদবনিঃ এমসু

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২০ (ঐচএনএস)ঃ

থা অসিগী ১৭ তা এন দি এন্দ পি এসকী স্পেসল কোর্ট অমনা হৌখিবা কুমজা ২০১৮দা লুপা ক্রোর কয়াগী দ্রগ কেসকা মরী লৈননা ফাখিবা লুখোশৈ জৌ মরাল লৈত্রে হায়না থাদোকখিবা অদুবু য়ানিংদবা ফোঙদোরকপগা লোয়ননা কেস অসি নৌনা রি-ইনভেষ্টিগেট তৌগদবনি হায়না এমসুনা লৈঙাক্তা অকনবা মওংদা তকশিল্লক্লি।

হিরম অসিগা মরী লৈননা এমসুগী পব্লিসিটি এন্দ ইনর্ফোমেসন সেক্রেটরি লুনপাউ লুফেংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মমিংদগী হৌনা শোয়রবা ৱার ওন দ্রগকী লম্বী পরিং অসি মণিপুর মীয়াম হুপ্পা চুমথোকহৌদবা তারবদি লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ফুরুপ খুদিংমকমুৎখ্রগা মীতোপ মীয়ানচাশিংনা চহী ৩০ গী মনুংদা লৈবাক অসি মুনখ্রগনি।

মালেমগী ওইনা দেমোক্রেসি চৎপা খ্বাইদগী চাওবা লৈবাক্নি হায়না লৈরিবা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা হিরম খুদিংদা নমথবিরবা মিণপুরগী মীয়াম্না মুৎখিবদা থোইদোক্না মীৎয়েং চঙলক্কনি থাজদে। মসিগী নুংগী ওইবা মরমদি হান্ননা আই এল পি এস চৎনদুনা লৈজরম্বা লমদম অসিদগী ১৯৫০-২০১৯ ফাওবা চহী ৬৯ মীতোপ মীয়ানচাশিং লেপ্পা লৈতনা চঙশিল্লকপদা অয়াবা পীখি। ১৯৮০দগী হৌজিক ফাওবা অফস্পা থমজিন্দুনা মমল য়াম্লবা থৱায় কয়া মাঙহনখ্রে। চাওখৎপগী মীংদা কান্নবা পীবা ঙমদ্রবা দাম অমদি প্রোজেক্ট কয়া শাজিন্দুনা য়েলহৌমী কয়াগী লৈফম অমদি হিংনবগী লম্বী মাঙহল্লি। ঙমখৈ পরিংদগী চঙশিল্লকপা মীতোপশিং থিংবা ঙমদ্রিঙৈ মরক্তা হৌখিবা চহীগী দিসেম্বর থাদা সি এ এ চৎনহনখি। গোল্ডন ত্রাইএঙ্গলগা য়াম্না নক্লনা লৈরিবা দ্রগনা চৈথেং পীরিবা অৱাং নোংপোক লমদমগী ষ্টেটশিংদা দ্রগকা মায়োক য়ানবা থবক থৌরমশিং ঙসিফাওবা পায়খৎপা লৈত্রি।

দ্রগনা হিরম খুদিংমক্তা লৈবাক অসি শোকহল্লে হায়বা মীয়াম্না খঙনরবা ৱাফম্নি। দ্রগতগী লমদম অসিবু কলহৌনবা পান্দমদা হৌখিবা চহী ২০১৮ দা ৱার ওন দ্রগ লাওথোক্তুনা দ্রগকী ময়োক্ত থবক খরা পায়খৎলকপা উবদা লমদম অসিগী মীয়াম্না হরাওনখি। অদুবু হৌজিক ৱার ওন দ্রগ অসি চুম্ন তগী পোপুলারিটি তান্নবা হৌদোকখিবা ওইনা মীয়াম্না উরক্লি।

মশাগী ওফিসিয়ল ক্বার্টরদগী য়াম্লবা দ্রগকা কোন্ননা ফাখিবা মীওই অমবু মরাল লৈতে হায়না লাওথোরক্লি। কেস অসিবু হান্না হেন্দল তৌরম্বা পুলিস ওফিসার, জজ অমদি পব্লিক প্রোজিক্যুটরশিং মরম চাদনা ত্রান্সফর তৌরি। ৱিটনেসশিং কোর্ট কারকপা ঙমদনবা অকি অখঙ পোকহনবগী থবক থৌওংশিং চথরি।

অমরোমদা এদিস্নেল এস পি বৃন্দনা চিফ মিনিষ্টর্স পুলিস মেদল ফোর গেলেন্টরি হন্দোকখিবা অসি হৌজিক লৈরিবা লৈঙাক অসিগী ওইনদি ইকাইনিঙাইনি। লৈঙাক অসিনা দ্রগ কেসতা চেন্নবা পুলিসতা গেলেন্টরি এৱার্দ পীরম্বগী মতাংদা লুপ অসিনা হংখিবা ৱাহংগী পাউখুম হৌজিকসু পীবা ঙমদনা লৈরি। মরম অদুনা চিফ মিনিষ্টরনা হৌদোকখিবা ৱার ওন দ্রগকী মহুত্তা ৱার ফোর দ্রগ হায়বনা হেন্না ফরে হায়না চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরকখিবগা লোয়ননা লুখোশৈ জৌগী কেস রি-ইনভেষ্টিগেট তৌহন্নবা অমদি দেমোক্রেসিগী ওর্গানশিং মনিং তম্না মথৌ তৌহন্নবা অপিলসু তৌরক্লি।

# মপোক কুমওন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর২০ (ঐচএনএস)ঃ

মণিপুরী লিটরেরী এন্দ কলচরেল ফোরম, ত্রিপুরা অমদি পাউনা ব্রজবাসি ফাউন্দেসন অনীনা পুন্না শীন্দুনা মণিপুর নীংতম লানদা থৱায়না পোন্থা পীখ্রবা অথৌবা নীংতম লাম্মী পাউনা ব্রজবাসিগী মপোক কুমওন থৌরম ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না মণিপুরী লিটরেরী এন্দ কলচরেল ফোরম, ত্রিপুরাগী সেক্রেটরি খোইসনাম মংগলনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ত্রিপুরাগী মৈতৈ খুন গৌরনগরদা লৈবা পাউনা ব্রজবাসি মেমোরিএল পার্কতা খিনবা পাউনাগী মীতমদা হৈকৎ-লৈকৎ তম্বগী থৌরম অদুদা ফোরমগী প্রসিদেন্ট নিঙোম্বম বীরা, শক্লাইরবা অইবা সেলৈবম খেলামোহন, মৈরা পায়বী খোয়াইগী প্রসিদেন্ট এন বিনাতা, খুনাইগী শক্লাইরবা এন বিহারী দত্তনচিংবনা শরুক য়াখি। মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা অথৌবগী মফমদা ঈকায় খুম্নবা উৎখি। শক্লাইরবা অইবা এস খেলামোহননা পাউনা ব্রজবাসিগী মরমদা ৱা ঙাংখি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

## মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

**নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট-২**

ইরমদম অসি লৌউশিংউবগী হীরমদা য়াম্না চানবা লমদম অমনি। মীওইবা ঐখোয়দি চারগা হিংবা জিবনি। ঐখোয় পুন্নমকনা শুরি-নোম্লিবা খুদিংমক অসি অফবা চিঞ্জাক চানবনি। অফবা চিঞ্জাক চাদ্রবদি থবক খুদিংমক মপুংফানা পাঙথোকপা ওইথোক্লোই। মরম অসিনা ঐখোয় পুন্নমকনা অফবা চিঞ্জাক পুথোকপা তঙাইফদে। থবক কয়া তৌরবসু, ফম ফনা য়াম্না চাওরবসু মীপুম খুদিংমক্না লৌউশিংউবগী থবক্তা মায় ওনশিনবগী তঙাইফদবা লৈ হায়জনিংই। হৌজিক-হৌজিক ঐখোয় মীরমদগী পুশিল্লকপা পোৎচৈ কয়া লৈরগা শিজিন্নরিবনি। তঙাইফদনা ঐখোয়না নোংমগী চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং অসি লমদম অসিদা মরাং কায়না পুথোক্লবা হোৎনমিন্নসি। লৌ হেক লোকখিবদগী হাংদুনা লৈরিবা লৌফম কয়া অসি হাংনা অদুমক থম্বগী মহুৎতা চান-থক্লবা এঞ্জাং-নাপী কয়া থাদুনা ৱাৎত-পাদবা লমদম অমা ওইহনসি। মসিনা লমদম অসি মীপাল তাংদবা হায়বদু ওইবা ঙমগনি। লোয়ননা লৈঙাক্সু চান-থক্লবা পোৎলমশিং থাবদা তঙাইদনা চঙদবা য়াদ্রবা ঈশিং মরাং কায়না ফংহন্নবা ইথৈ-লৌখোং মতিক চানা শেম্বিনবা পুক্নিং চিংশিঞ্জরি। মরমদি লৌমি কয়ানা লৌ লোকখ্রবা মতুংদা অহাংবা লৌবুকশিংদা মনা-মশিং থানিংলবসু ঈশিং লৈতবনা থাবা ঙম্নদনা লৈরক্লি।

**অব্দুল মনাল, থৌবাল মোইজিং**

লৈঙাক্না লমদম অসিগী ফোরেষ্টশিং কনগদবনি হায়না থবক থৌরম কয়া পায়খৎলবসু মণিপুরগী মফম খরদদি ফোরেষ্টকী মনুংচনবা চিং কয়াদগী লৈবাক কোৎপগী থবক লেপ্পা লৈতনা চৎথরি। মসিনা অকোয়বগী ফীভমদা চাওনা অকায়বা পীবা হায়বদু ওইরে। ফোরেষ্ট এরিয়া অমসু ওইরিবা থৌবাল মোইজিং ৱাংমা তাবগী অকোয়বদা লৈরিবা চীংশিং অসিদগী হৌখিবা চহী খরদগী ঙসি ফাওবা লৈবাক লৌথোকপগী থবক অদুমক চৎথদুনা লাক্লি। খুল অসিগী মীওইশিংদা চীংশিং অসিদগী লৈবাক লৌথোক্তুনা পুথোক-পুশিন তৌরিবা ট্রকশিংনা মরম ওইদুনা নৌনা কোয়লাস থাখিবতা ঙাইরিবা লম্বী অসিসু উফুল ঙাক্তা ঙাইবনা চৎথোক-চৎশিনদা চাওনা অকায়বা পীরে। অসিগুম্না লৈবাক লৌথোক্লবদি চীংশিং অসি মতম খরগী মনুংদা চীং ওইনা লৈররোই। খুল অসিগী মীওইশিংনা ৱাকৎফমসু লৈতবগা পাঞ্জক ওইরে। মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনসু য়েংশিনবিদবনা মানা-মানা পাম্বা থবক তৌদুনা লৈরে। লোয়ননা লৈবাক লৌথোক্লিবা অসি কনাগী ওর্দর মতুংইন্না লৌথোক্লিবনো হায়বসু খঙদ্রে। মরম অদুনা অথুবদা মরি লৈনবশিংনা থৌওং অসিগী মতাংদা য়েংশিনবিদুনা এক্সন লৌবিয়ু।

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

## ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২১। ১২। ২০২০ ইং, নিংথৌকাবা;
পোইনুগী ৭নি পানবা।

**মেষ :** পন্দুনা লৈরম্বা থবক পাংবা ঙমজবা অমদি শেলসু ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। থিবা-হুম্বা কল্লদি ওইজ-ওইথক ফংগনি। ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপ্পা য়াবা লৈ।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ/চিনি অঙাংবা।

**বৃষ :** কিবা চিংনবা অমদি হুরানবনা তাথীবা লৈরবসু অচুম্বনা মায় পাক্কনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা কয়াসু ফংবগী নুংঙাইবা ফংগনি। অনীংবা থবক শোইদনা পাংগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - মীচং ফংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**মিথুন :** নাপল থাদোকপা, মরুপ খনবা হৈবা অমদি মীৱা লৌদবনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। খন্থদ্রদি মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎকনি। নাইতোম ৱারেপ লৌগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - মীৱা থাজগনু।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা/চেঙ।

**কর্কট :** মীচং খরা ৱাৎলি অমদি ৱাখল থোকপসু ৱাৎকনি অদুনা নীংবদুমক পাংদা য়াদে খনগনু। থৌনা ফবনা অরুবা থবকসু পাঙ্গনি। কিদবনা লাকচগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নোল্লুক্না চৎলু।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**সিংহ :** নীংবা থুংবা ঙসিসু লৈগনি, অনৌবা থৌরম পাংবা য়াগনি অমদি ললোন ইতিক কান্নগনি। হন্থবা লোয়নরদি পংশিনবা অমদি য়াম্না ৱাবা মায়োক্লগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নুংশিবা ফংই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ নাপু/ফৌ।

**কন্যা :** হুরানবা অমদি মরৌ লৈবনা তাথীবা লৈ-মী লোয়নবা হৈয়ু অমদি চিঞ্জাক কামগনু। লনদি চাওখৎপা অমদি শেল ফংবদি লৈ। অনৌবা অশা লাক্কনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংজবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**তুলা :** মীকোক থোংবা, নীংহন্নদবনা মায় পাক্কদবা অমদি হকচাং নুংঙাইগদবা নুমিৎনি। মীনা তেংবাঙনীংবা নুমিৎনি অদুনা মীয়াম মাংদা থৌক্না থৌ পাংবা লৈ।
**লৈশা পাখংশিংগী** - থেংনা নুংঙাইবা ফংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**বৃশ্চিক :** ঙাঙথোকখিবা ৱা ঙাকপা ৱাবা অমদি অখঙ অহৈগী ৱা তাদ্রদি থৌরম য়াৎপা হৈবা ৱাৎপা লৈ। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি অদুনা অশাওবা থাদোকউ।
**লৈশা পাখংশিংগী** - তাশিনবা তম্মু।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

**ধনু :** ৱাখল থোকপা অমদি শেন্দোং য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। অদুবু কান্নবদি ফংগনি অমদি অনৌবা মরুপ লোয়নবসু ওইজ-ওইথক থোইনা ফংজগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা মপা চাই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**মকর :** মীয়ামগী মতেংনা কান্নবা ফংজৌ হায়বা নুমিৎনি। য়ারগদি পাংনীংবা থবক পাংহৌরো অমদি খুৎচাও থাবা য়াগনি। নোল্লুকপা ৱাৎলদি কাইনগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - ৱাখল নুংঙাই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**কুম্বা :** লাইবক থোইনা ফবা ঙসিসু লৈ। য়েক্লবনা ফাওবা তেংবাঙনীংগনি অমদি নীংহন্নদবনা শেল-থুমগী লম্দা মীকোক থোংনা মায় পাক্কনি -ফিংগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - অশাওবনা মাঙজগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**মিন :** খোইরাংবনা শাওনবা অমদি নচাক নরল চেকশিনগদবা নুমিৎনি। অফা অপুনদি কোকচগনি অমদি মরুপকা লোয়নবা কান্নগনি, অরং অরাক ফংগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - হায়জবা তাবীগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।