থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

করম্না করি তৌগনি? খঙমিন্নসি থিমিন্নসি

করিগুম্বা খরা ইনিংলকপা, করিগুম্বা খরা তৌনিংলকপা হায়বসি মীকুপ খুদিংমক্তা হেক্তা ওইয়ু যাদবা ফীভম তানফম অমনি। অদুগুম্বা তানফমদু সুপ্পাক লাক্তনা কনাগুম্বগী পূন্সিসু য়াওরিবনি মীরক্তা। অদুগুম্বা মীকুপ্পা পুমথন থন্না লৈবা মীসু লৈ। বর্নাদ শোগী দ্রামা অমগী মমিং চৎলবা কোটেসন অমা লৈ (করম্বা দ্রামাগীনো কুইরবনা কাউখরে... 'পূন্সি হায়বসি মীওইবনা তৌখিবা অশোয়বা/অপঙবা থবক ময়াম্না লেংশিল্লগা শেম্বনি। অৱাবদি, অদুগুম্বা থবক্তু তৌনবা তাঞ্জা ফংদবা অদুনি। ফংবু ফংলবা, নাম্বোকহনগনু তাঞ্জাদু, নুমিৎ খুদিংগী লাক্কদবা নত্তে অদুগুম্বা মীকুপ...'।

ফনা কুইনা য়ানীংখিদে, মানা হায়রিবা ৱাফমসি। কোন্না খঙলকই-ঐনা খন্থবা ৱাৎপননি। ঐনা তৌখিবা অশোয়বা, অরানবশিং অদুবু ঐনা তৌগে খন্না, তৌনিংনা তৌখিবরনে? ইনশিনবীবনি- কনাগুম্বা অমনা, করিগুম্বা অমনা। তৌখ্রবা মতুং খঙলকপমক্তনি-ঐগী অশিংবা, অপাম্বদু ওইরমদ্রে। অপাম্বা থবক ওইর'সু, অপেনবা চাংদু য়ৌরমদ্রে।

তাবা ৱাবরা ঙসিগী থম্মোয় পাউদমগী অহৌবা পরেং খরসে? ৱাবীরমগনি। ঐসু ৱায়। অকোয়বদা লৈরিবা তৌফম খঙদ্রবা ময়াম্না অসি উবদা ঐহাক য়াম্না ৱায়। তৌফম খঙদ্রবা ময়াম্না তৌরকপা থবক ময়ামদুনি ঐখোয়না ঙসি তাইবংসিদা উরিবা। অশোয়বা থবক ময়াম্না শিংহল্লকই তপ্না-তপ্না 'মীওইবা'। অশিংবদুনা ওইরকই অপংবশিংগী লুচিংবা।

ঙসি, কাখল অসিদা পাউদমজ-নীংলুবদি- করম্না, করি তৌগদগে হায়বদুগী ৱাফমনি। থবক্তগী পোত্থারবা ময়াম, 'রম্মি' নৎত্রগা

'দুরী' শান্নদুনা পোত্থানৈ। থবক ৱানা শুরুরগা, ময়াই কাবা মহী অমা থক্লগা পোত্থানৈ। 'পোত্থাবা' হায়বদুদা 'থবক' অমা য়াওরি। খুদম অমা লৌখৎচরুবগী ৱানি, য়েংবীয়ু, পুম্ন মক্কী অৱাবনি 'করম্না, করি তৌগদগে' হায়বা ৱাফম অসিনি।

ইরায় লায়বা খুদম অমা লৌখৎসি। হকচাং শাজেন! হকচাং শাজেন তৌগে খল্লকপা মীকুপ্তগী মতুং, শোয়দনা তুংইন্নরক্কনি- করি ফিজোল শেৎকনি? ফিজোলদুগী মতুং ইন্না তৌফম থোকপা থবকশিং মরী-মরী ইল্লকই। লাইরিক অমা ইগে খল্লুরবা-কনাগী মরমদা, করম্বা থৌদোক্তা ইসিগে? মদুনা ৱাখল মরু ওইরগা, ৱাহৈ ময়োন চোংলকই, মশা-মরেং ফল্লকই, ৱাখল মউ লিংলকই, মপুম-মরৈ ফারকই। কনাগুম্বা খরগা করিগুম্বা খরা তৌনিংলবা থবক্তু হান্না ৱাহৈ ওন্থোকসি, মীটিং কৌসি

ময়ামগী, ময়ামগী চীন্দগী থোরক্কদৌরিবা ৱাহৈ ময়াম, থবক্তগী খুৎলায় ঙাক্তনি। এসতোনিয়া হায়বা লমদুগী পাউরৌ-পাউতাক অমা লৈ-'থবক অমা করম্না তৌগদগে হায়বদু তম্বীগদবা ওজাদি থবক মশামক্তনি'।

ঙসি, মালেমদা ফাওরিবা মশান্না কয়া, মীয়ামগী কুম্মৈ ওইরক্লিবা-ময়ামদুনা মশান্না অদুগী পান্দম (গোল) খঙলবা মতমদুতদনি। শান্নবুং মশক খঙদ্রবা, পাঞ্জল করিনো খঙদ্রবা-ফুটবোল মশান্না অমা শান্নবগী য়েংমিন্নবগী নুংঙাইবা কদায়দনো? মশান্না অসি করিনো খঙদবা মন্ত্রি অমনা অকনবা ফুটবোল টিম অনীগী মেটচ অমা য়েংলুরগা... 'মশা-মউ ফবা নহা কুন্নিথোইনা বোল অমখত্তগ কোয়তান তান্নদুনা কাওবসি য়েংবা নুংঙাইতে, মথংদদি ঐ মখোয় লোইনমক্কী মশীং শুনবা বোল অমমম্ লোইনা পীরগে" হায়রম্মী হায়বা ফাগী অদু নীংশিংই।

ওইনীংবা থবক ওইসনু। থবক অমা পাঙথোক্লবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা শরুক্তি- থবক্তুমশক তাক্পনি। অদুনা, থবক্তুমশক তাক্লবগী খ্বাইদৈ থুবা খোঙথাংসু অহানবদা, ঐখোয়না তৌগদবশিংদুগী মরমদা খল্লিবা ৱাখল, অনীশুবদা, খল্লিবা ৱাখলদুগীদমক তৌগদবশিংদু থবক ওন্থোকপা। ঐখোয়সু খল্লি, খন্নে-ৱাখল কয়া, তৌবসু তৈহৈ থবক কয়া। থবকশিং অদুনা ওইহল্লকপা য়াবা মরমদি পাল্লিবা পান্দম অদুগা কয়ামুক নকশিন্নবা হায়বদু হান্না উবা ঙমদবা-মদুনি, পুম্নমক্কা থেংনরিবা খুদোংথীবা।

অদুগা, মীওই খরসু লৈ-করিগুম্বা থবক অদু তৌরগা, থবক্তুনা পুরক্কদবা কান্নবশিং অদু ময়েক শেংনা উবা ঙম্বা 'ভিজনরি'। ফীভম শোক্লবা মণিপুর, কাখৎলকপা ঙমদনা লূপখ্রগদবা ইরমদম-কন্ননবা লম্বী উবা, মীৎয়েং শান্বা ইকনমিষ্ট অমদি পোলিটিকেল থিংকর কয়া ৱাৎপা নত্তে ইরমসিদসু। মখোয়গী অচৌবা অৱাৎপা অমনা, মহাক্লা উরিবা অচৌবা থবক্তু অচুম্বা ওইহন্নবা, মহাক্লা তৌগদবা থবক মচা-মচাশিংদু পাঙথোক্লবা থৌনা অমদি পাঙ্গল শাগৎপা ঙমদবা। শেলগী ঙাক্লৌ লৈতবা, মীয়াম্না থাজবীদবা।

লৈঙাকপগী থবকসু, শেল-থুমগী থবকসু, কলাকারগী থবকসু-থবক্তুবু নীংথিনা মশক খঙ'ঙমদ্রবা, মায় পাকপৈ মায়কৈদা চঙ'ঙম্লোই। হায়বসিদি খঙমিন্নসি। কাউগুমসি, পাঞ্জল চনবা হৈত্রবা শান্নরোয় ওইবা কান্নদে। খ্বাইদৈ লুবা মশান্নদি পোলিটিকেল গেম হায়বদুনি। অফবা শান্নরোয় কনমিন্নসি।

লৌশিং পুক্কৈ

হকচাংদা কোলেষ্টরোলগী কান্নবা অমসুং কান্নদবা

ঈদা য়াওবা কোলেষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি ঈ উতোং ফুজিল্লকপা য়াইহায়বসি মীওই অয়াম্না খঙনরবা ৱাফমনি। হার্ট য়ৌনা ঈ পীবা ঈ উতোং অমা ফুল্লবদি হার্ট এটেক তৌরকই। ব্রেন য়ৌবা ঈ উতোং ফুল্লগনা ষ্ট্রোক তৌহল্লি। অদুম ওইনমক কোলেষ্টরোল য়াওবা চীঞ্জাক চাবগী মতাংদা চম্মুবা অমদি অদুম্মক লৈরি।

ফত্তে হায়না থাজনরবসু কোলেষ্টরোল য়াওদ্রবদি মীওইবনা হিংবা ঙমদে। সেক্স হোর্মোন, বাইল, ভিটামিন দি, সেল মেমব্রেন অমসুং নর্ভ শেমগৎপদা কোলেষ্টরোল য়াওদবা য়াদে। নোংমদা মীওইবনা কোলেষ্টরোল গ্রাম ১ মথৌ তাই। দাইটরি কোলেষ্টরোলদি শা-ঙা খক্তদগী ফংবা ঙম্মী। হায়রিবা কোলেষ্টরোল মখল অসি হকচাংদা থোইদোক্লা মথৌ তাদে। অদুবু শা তোয়না চাবা মীওইশিংদি মতম অমদা হেক্তা কোলেষ্টরোল ৱাংখৎলকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লৈ।

হকচাং শাজেল তৌবা, জিন, নুপা-নুপী খেন্নবা অমসুং চাবা-থকপগী মওং খেন্নবনা মী অমগা অতোপ্পা অমগা হকচাংনা কোলেষ্টরোল প্রোসেস তৌবগী মওং মান্নদে।

কনাগুম্বা খরনা কোলেষ্টরোল য়াওবা চীঞ্জাক কা হেন্না চারবসু ব্লদ কোলেষ্টরোল নেম্মী। অদুগা অতোপ্পা খরনা খজিক্তং চারবসু ব্লদ কোলেষ্টরোল ৱাংই। হকচাংগী কোলেষ্টরোলগী চাদা ২০ চীঞ্জাক্তগী ফংই অমসুং অতোপ্পা চাদা ৮০ অদুনা লিভরনা শুংবনি।

কোলেষ্টরোল মোলিক্যুল-শিংনা লিপিদ য়াওবা প্রোটিন নৎত্রগা লিপোপ্রোটিনদা এটেচ তৌরগা ঈগী ঈচেলদা তিন্দুনা কোয়চেন চেল্লি। মরু ওইনা লিপোপ্রোটিন মখল অনীনা কোলেষ্টরোল হোন্দোক-হোঞ্জিনগী থবক তৌই।

লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (এল দি এল)না কোলেষ্টরোল শরুক অহুম থোকপগী অনী পুথোক-পুশিন তৌই। লেমহৌরিবা শরুক অদুনা হায় দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ঐচ দি এল)দা এটেচ তৌই। এল দি এলনা অর্টরিগী ৱালদা ফেট দিপোজিট তৌবদগী এথরোসক্লেরোসিস ওইহল্লকই অমসুং হার্ট দিজিজগী রিস্ক হেনগৎলকই। মদুগী ওন্ন-তৈনবা মওংদা ঐচ দি এলনা অর্টরিগী ৱাল অমদি অতৈ টিস্যুশিংদগী কোলেষ্টরোল খোমজিল্লগা লিভরদা পুশিন্দুনা মেটাবোলাইজ তৌরগা হকচাংগী মপান্দা পুথোকখিনবা হোৎনৈ। মরম অদুনা এল দি এলবু

ফৎতবা কোলেষ্টরোল অমসুং ঐচ দি এলবুনা অফবা কোলেষ্টরোল হায়রগা খঙনৈ। ভেরি লো দেন্সিটি লিপোপ্রোটিন (ভি এল দি এল) কৌবা অহুমশুবা মখল অমসু লৈ। মসিনা কোলেষ্টরোল অমদি ট্রাইগ্লাইসরাইদ খরা পুথোকখি।

ঈদা কোলেষ্টরোলগী চাং কয়া য়াম্না য়াওবগে হায়দু ব্লদ টেষ্ট তৌরগা খঙই। ঈ দেসিলিটর অমদা কোলেষ্টরোল কয়া য়াম্না য়াওবগে হায়বদু য়েংলগা অৱাং-অনেমগী চাং লেপ্পী। ঐচ দি এল অমসুং এল দি এল তোখায়-তোখায়না ওনবা মথৌ তাই। এল দি এলগী চাং ঈ দেসিলিটর অমদা মিলিগ্রাম ১৩০ দগী হেনগৎপা য়াদে। দেসিলিটর অমদা মিলিগ্রাম ১৩০ দগী ১৫০ ফাওবা য়ৌখ্রবদি বোর্দরলাইননি/দেসিলিটর অমদা মিলিগ্রাম ১৬০ হেনখ্রবদি কোরোনরি অর্টরি দিজিজ অমসুং হার্ট এটেক্কী রিস্ক ৱাংলে হায়না লৌনৈ। ঐচ দি এলদি য়ামদ্রবদা ঈ দেসিলিটর অমদা মিলিগ্রাম ৪৫গী চাংদা লৈগদবনি অমসুং ৱাংলিবমখৈ ফৈ।

কনাগুম্বা মীওই অমবু কার্দিওভাস্কুলর দিজিজগী রিস্ক ৱাংই নৎত্রগা ৱাংদে হায়বদু খঙনবগীদমক দোক্টরশিংনা এল দি এল অমসুং ঐচ দি এলগী রেসিও য়েংই। অপূনবা কোলেষ্টরোল (টোটেল কোলেষ্টরোল) দা ঐচ দি এলনা য়েম্বোকপদা ৪.৫ ওইরবদি চপ চাবা রেসিওনি হায়না লৌনৈ।

টোটেল কোলেষ্টরোলনা ২০০ এম জি/দি এল নৎত্রগা এল দি এলনা ১৩০ এম জি/দি এলদগী হেনখ্রবদি চাবা-থকপগী মওং হোংদোকপা য়াম্ন মক তঙাইফদে হায়না এক্সপার্টশিংনা ফোঙদোক্লি। মতমদুদা য়ারিবমখৈ ফেট য়াওবা চীঞ্জাক হন্থনা চাবগা লোয়ননা মনা-মশীং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাবা অসিনচিংবনি। য়ু থকপা অমদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবীসু থাদোকপা মথৌ তাই। মৈখু শীজিন্নবা নৎত্রগনা মৈখু শীজিন্নবা মীগী মনাক্তা লৈবদগী শ্বর হোঞ্জিনবদা মৈখু য়াওখ্রবদি ভিটামিন সী অমসুং অতৈ এন্টিওক্সিদেন্টকী চাং হন্থরকই। মদুগীসু মথক্তা ইম্যুন সিষ্টেমনা এল দি এল হেনগৎহল্লকই।

য়ারিবমখৈ চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা মনা-মশীং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাগদবনি। নুমিৎ খুদিংগী চম্প্রা অমসুং শেম চাবগা লোয়ননা কারোট অখাবী চারবদি এল দি এল কোলেষ্টরোলগী চাং হন্থরকই হায়না খঙ-হৈরবা ন্যুট্রিশনিষ্টশিংনা ফোঙদোক্লি।

ওমেগা-থ্রী ফেট্টি এসিদ য়াওবা ঙা তোয়না চারবসু হকচাংদা কান্নবা ফংই। য়ামদ্রবদা চয়োল খুদিংগী অহুম্লক নৎত্রগা মরিরক সালমন, সার্দিন অমসুং অতৈ অঈংবা ঈশিংদা লৈবা ঙা চাগদবনি। মদুনা হার্ট এটেক অমসুং ষ্ট্রোক্কী রিস্ক হন্থহল্লি। সোই প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক চাবনসু ফৎতবা কোলেষ্টরোল হন্থহনবদা মতেং পাংই। নুঙ হৱাই অমসুং নুঙ হৱাইনা শেম্বা পোৎলমশিংদা সোই প্রোটিন মরাং কায়না য়াওই।

অতৈ অতোপ্পা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিংদি চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবা, ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক চাং হন্থনা চাবা অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাবা অসিনচিংবনি। য়ু থকপা অমদি মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবীসু থাদোকপা মথৌ তাই।

চান্দেলদা গেহু লৌরোক কুম্মৈ পাঙথোকখ্রে

ককচিং, জুলাই ২১ (ঐচ এন এস) :

য়ুনাইটেদ ট্রাইবেল দিভলপমেন্ট প্রোজেক্ট (য়ু টি দি পি) চন্দানপোকপী, চান্দেল দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা অনীশুবা গেহু লৌরোক কুম্মৈ ঙসি চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী চন্দোনপোকপী ফাইপি কম্ম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

সেকেন্দ হ্যিট হার্ভেষ্ট ফেষ্টিভেল হায়না পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ট্রাইবেল দিভলপমেন্ট (হিলস) অমসুং হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসনগী কম্মিস্নার টি পানমৈনা চীফ গেষ্ট, চান্দেলগী এদিসনেল দেপ্যুটি কম্মিস্নার এস সন্তুনাথনা প্রসিদেন্ট অমসুং এ দি সী চান্দেলগী মেম্বর টি ঐচ হোপসননা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসনগী কম্মিস্নার টি পানমৈনা হায়খি, মণিপুরদা মায় পাক্লা থাবা য়ারিবা গেহু অসি পাক শন্না থাদুনা অহেনবা চাথোক পুথোকপা মথৌ তারি। মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু

গেহুগী পোত্থোক অসি পাক শন্না পুথোক্লনবা হোৎনবদা পাংবা য়াবা মতেংশিং পাংননবা হোৎনগনি।

নেসনল ফূদ সিক্যুরিটি এক্টকী মখাদা পীবা কান্নবশিং অদু ফংফম থোকপা মতিক চাবা মীওইশিংদা ফংজসনু। এক্ট অসিগী কান্নবা ফংবা য়াদ্রবা মীওইশিংনা মসি ফংননবা হোৎনরোইদৌবনি। মদুগী মহুৎতা ঐখোয়গী ইরমদমদা পুথোকচবসু য়াবা, চাবদসু হকচাংদা কান্নবা পীবা গেহু অসি পাক শন্না থাবগী মতম ওইরে। মমাঙঙৈদগী চৎনদুনা লাক্কবা চাক চাবা খক্কী চৎনরোল অসি শেমদোকপদা অকায়বা করিসু লৈত্রব্রা খল্লি। গেহুগী পোত্থোক মরাং কায়না পুথোক্তুনা শেন্মীৎলোন ফগৎহল্লবদি মচা-মশুশিংবুসু মহৈ মপুং ফানা তমহনবা ঙম্লগনি। মরম অসিনা গেহুগী পোত্থোক মরাং কায়না মণিপুরদগী পুথোকপদা য়ু টি দি পিনা চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী চন্দোনপোকপীদগী তমজনফম ওইহনসি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরমদুদা য়ুনাইটেদ ট্রাইবেল দিভলপমেন্ট প্রোজেক্টকী জেনরেল সেক্রেটরি ৱাই রোমিওনা হায়খি, ঐখোয়গী লমদম অসিনা পোত্থোক্তা মীপান তাংদুনা হিংলি। ফৌগী পোত্থোক অসিখক্তনা মীয়াম্না চাবা কোন্নদে। মরম অদুনা মণিপুরগী লৈহাওদা পক্লুদুনা চাথোক মরাং কায়না পুথোকপা য়ারবা গেহু অসি পাক শন্না থাদুনা অহেনবা পোত্থোক পুথোমিন্নবা হোৎনবা মথৌ তারে। ঐখোয় মীৎকপ থোক্লসি, শোত্থনা লৈরবা ইরমদম অসি ৱাৎত-পাদবা লমদম অমা ওইহন্নবগী পান্দমদা য়ু পি দি পিনা গেহু থাবগী থবক অসি পায়খৎলকপনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুগী শরুক অমা ওইনা গেহুগী পোত্থোক খ্বাইদগী হেন্না পুথোকপদা মকোক-মথং তাখ্রবশিংদা মনা-মথুমশিংসু য়েন্থোক্তুনা পূক্লিং থৌগৎখি।

লম্বী শেম্বীদবগী কৌখিবা ককচিং বন্দ মখা চথরি

ককচিং, জুলাই ২১ (ঐচ এন এস) :

ইন্দো বর্ম্মা সুগুনু রোদকী শরুক ওইরিবা ককচিং লমখায়দগী ৱাবগাই লমখায় ফাওবদা লৈরিবা লম্বী লৈঙাক্লা শেমজিনবীদে হায়বগী মতাংদা তোঙান-তোঙানবা পেসেঞ্জর সার্ভিসশিংগী অপূনবা এপেক্স বোদি ওইরিবা ককচিং পেসেঞ্জর সার্ভিসনা কৌখিবা বন্দনা মহৌশাগী পূন্সিদা চাউনা অকায়বা পীখ্রে অমদি বন্দ মখা চথরি।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ককচিংদা মপুং ওইনা গাড়ী পার্কিং ওইরগা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা পেসেঞ্জর সার্ভিস তৌরিবা গাড়ীশিংগী ওইবা অপূনবা এপেক্স বোদি অমা ওইরিবা ককচিং পেসেঞ্জর সার্ভিসনা কৌখিবা মতম কক্তবা বন্দ মনুংদা পামদবা থৌদোক থোকখিদ্রবসু ককচিং কৈথেল ফম্লখিদে, দুকানশিং থোঙ লোন্নখি, লম্বীদা টায়রনচিংবা মৈ থাদুনা অচৎ-অওকশিং থিংখি।

চথরিবা মতম কক্তবা বন্দ অসিগা মরী লৈননা অপূনবা পেসেঞ্জর সার্ভিসকী এপেক্স বোদি অসিগী সেক্রেটরি টি ঐচ ওজিৎনা হায়খি,

ককচিং সুপরমার্কেটতা পার্ক তৌদুনা ককচিংদগী অতোপ্পা মফমশিংদা চেল্লিবা গাড়ীশিংগী পার্কিংদা টোইলেট নীংথিনা থম্বীদে। ককচিং লমখায়দগী ৱাবগাই লমখায় ফাওবদা লৈরিবা লম্বীগী ফীভম অসি অসুক্কী মতিক ফৎতবনা মফম কয়াদা খুদোংথীবা কয়া পেসেঞ্জর সার্ভিস তৌরিবা গাড়ীশিংনা মায়োক্লরি। গাড়ীশিংখক নৎতনা পেসেঞ্জর কয়া অমসু খুদোংথীবা নংলি। অসিগুম্বা খুদোংচাদবশিং অসি কোকহনবীয়ু হায়না মরী লৈনবা লৈঙাক্কী লোইশঙশিংদা কয়ারক হন্না হায়জখিবা লৈরে। অদুবু মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা হায়জরিবা ৱাফমশিং অসি তাবীদবদগী বন্দ কৌদুনা খোঙজং চঙশিল্লকপনি। লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মরী লৈনবা ওথোরিটিনা মতিক চাবা থবক পায়খৎলক্ত্রিফাওবা বন্দ অসি মখা চথখিগনি হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

গাড়ী লানবা য়াখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২১: নেসনল হায়ৱে নম্বর ৩৭-ইম্ফাল জিরিবাম লম্বীগী নুঙ দলান মপাদা হৌখিবা নিংথৌকাবা নুমিৎতা খঙহৌদনা চীং নিংখাই-রকপদগী লম্বী থিংদুনা লৈরকপদু ঙসি নুমিদাংৱাইরমদগী গাড়ী লানবা য়াখ্রে। মফম অদুদগী ফংবা পাউনা হায়, নুঙ দলান মপাদা চীং নিংখাইবা অদুনা মরম ওইরগা অচৌ-অচৌবা নুঙজাও য়াওনা নাম্বরক্তুনা লম্বী থিংলম্বা অদু বি আর টি এফনা অচৌবা বোম মরি পোকখায়হল্লবসু নুঙ অদু কায়বা ঙমখিদে। হঞ্জিন-হঞ্জিন বি আর টি এফনা নুঙ অচৌবশিং অদুগী মনাক্তা বোম থমজিন্দুনা পোকখায়হল্লবা মতুংদা এক্সকাবেটেরনা গাড়ী লিক্লম খোৎ-তোক্লবা মতুংদা লম্বীদা পল্লম্বা গাড়ীশিং অদু ঙসি নুমিদাং লাম্বোকপা হৌখ্রে হায়রি। হৌখিবা নিংথৌকাবা নুমিৎতা ইম্ফালদগী জিরিবামদা পোৎ লৌবা চৎখিবা ট্রক ২৮৬ অদু মরিশুবা আই আর বিগী দেপ্যুটি কম্মান্দেন্ট নবকিশোরনা লুচিংলগা চঙখিবা গাড়ীশিং অদু বারাক মপান্দা পন্দুনা লৈরম্বনি। হায়রিবা গাড়ীশিং অদু ঙসি নুমিদাংৱাইরম নুঙ দলানগী মফম অদু লাম্বোকপা হৌখ্রে। জিরিবামদগী ইম্ফাল তম্না চঙলকপা গাড়ী কয়া ইম্ফাল য়ৌশিনবা ঙমদনা পন্দুনা লৈরম্বা গাড়ীশিং অদু নুঙ দলান লাম্বোকপা হৌখ্রে হায়রি।

'জিরিবামগী ওইনা চেঙ কেজি ২০ দগী হেন্না ফংবা কার্দ অমদা চেঙ কেজি ১/১ হন্থনা পীরগনি'

জিরিবাম, জুলাই ২১ (ঐচ এন এস):

ষ্টেট অসিদা নেসনল ফূদ সেক্যুরিটি এক্ট চৎনবা হৌখিবদগী এক্ট অসিগী গাইদলাইনশিং চুম্না চৎপদা মনিপুরগী অতোপ অতোপ্পা মফমশিংদগী জিরিবাম সব দিবিজন্না মাঙজিন থাদুনা চৎপা ঙম্লে হায়না ওল জিরিবাম ফ্যেয়র প্রাইস সোপ দিল্লরস এন্দ এস কে ওইল সব দিল্লর্স এসোসিয়েসন্না ফোঙদোরক্লি।

ওল জিরিবাম ফ্যেয়র প্রাইস সোপ দিল্লরস এন্দ এস কে ওইল সব দিল্লর্স এসোসিয়েসনগী প্রসিদেন্ট অমসুং সেক্রেটরিনা পুন্না থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, এক্ট অসিগী গাইদলাইনশিং অসি চুম্না চৎনবা হোৎনবদা রাসনিং এজেন্টশিংদা অৱাবা কয়া অমা মায়োক্লরি। মদুগী মনুংদা ট্রান্সিট লোষ্ট অসিসু অমনি। ট্রান্সিট লোষ্ট অসি ওফিসনা লৌহৌবসু নত্তে, এজেন্টশিংনা ফংহৌবসু নত্তে। চেঙ হোন্দোক হোঞ্জিন, থাংদোক থাংজিন অমদি অচৌবা ফালাদগী মচাদা ওল্লকপা মতমদা মাঙখিবনি। এজেন্ট ৩২ দা চেঙ কুইন্টন ৩০ মুক ট্রান্সিট লোষ্ট ওইনা মাঙলি। মসিনা মরম ওইদুনা এজেন্টশিংনা থাগী চেঙ য়েন্থোকপদা অরোয়বদা লাকপদা বেনিফিসরি মঙাদগী তরা ফাওবা চেঙ মশীং শুনা পীবা ঙমদে।

মসিদা মাঙলিবা চেঙ অসি কনানা পীগনি। রাসনিং এজেন্টশিংনা লৈরগা পীগদ্রা নৎত্রগা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা পীবীগদ্রা হায়না হংলক্লি। হিরম অসিগী মতাংদা মরী লৈনবশিংগী মফমদা মতম চানা এসোসিয়েসন অসিনা ৱাকৎপসু লৈখ্রে। এক্ট অসি হৌরকপা মতমদদি এজেন্টশিংনা মশাগী ফংফম থোকপা চাংদগী হন্থনা ফংলিবা বেনিফিসরিশিংবু ৱাতেম্লরগা থম্বা ঙমগনি অদুবু কুইরক্লবদি ইশ্যু অমা ওইরক্কনি হায়না খনবদগী হৌখিবা জুন ১৫ দা জিরিবামগী খুথাংদা দিরেক্তর, সী এ এফ এন্দ পি দিদা ৱাকৎ চেরোল অমা ইদুনা মতম চানা খুদোংচাদবশিং অদু কোক্লবা পাম্বে পুথোকপিনবা হায়জখি।

মতুংদা হৌখিবা জুন ২১ দা সী এ এফ এন্দ পি দি মিনিষ্টর, দিপার্টমেন্ট অসিগী দিরেক্তর অমদি কম্মিস্নরগা এসোসিয়েসন অসিগী মীহুৎশিংগা হকথেংননা উন্নদুনা হিরমসিগী মতাংদা ৱারী শানখি। ঙসি ফাওবা মরী লৈনবশিংদগী সোলুসন অমা ফাওবা পুথোরক্তবা মরম্না এক্ট অসিগী মতাংদা ৱাকৎ লৈরমদবা জিরিবামদা ৱাকৎ কয়া লাক্লবগী মরম ওইহল্লে হায়রি।

জিরিবাম সব দিবিজনদা এক্ট অসিবু মপুং ফানা চৎননবা হোৎনবদা অৱা অনা, অমাং অতোং থীদনা অচৌবা থৌদাং লৌরিবা এজেন্ট, এসোসি-য়েসনশিংনা ট্রান্সিট লোষ্টনা মরম ওইদুনা খাঙবা ঙম্বগী ৱাংমদা লাক্লে।

মরী লৈনবা ওথোরিটিনা ট্রান্সিট লোষ্টতা মাঙলিবা চেঙগী শরুকশিং এজেন্টশিংদা ফংহন্দ্রিফাওবা এ এ ৱাই কার্দ হোল্ডরশিংনা ফংলিবা চেঙ কেজি ৩৫/৩৫ অমসুং প্রাইওরিটি হাউস হোল্ড কার্দশিংগী মীওই অমদা চেঙ কেজি ৫/৫ ফঙহল্লম্বদু ফঙহনবা ঙম্লোই। মাঙলিবা চেঙশিং শীন্দোক শীঞ্জিন তৌরগা বিনিফিসরি খুদিংমক চপ মান্ননা কান্নবা অসি ফঙমিন্ননবা চেঙ কেজি ২০ গী মথক্তা ফংবা কার্দ অমদা চেঙ কেজি অমমম হন্থনা পীরগনি হায়রি।

হন্থরিবা চেঙশিং অসি এজেন্টশিংনা লৌগদবা নত্তে। ট্রান্সিট লোষ্টনা মরম ওইদুনা চেঙ শুনা ফংবা ঙমহৌদ্রবা বিনিফিসরিশিংদা পীননবনি। মরম অদুনা মরী লৈনবা ওথোরিশিংনা মথংগী চেঙ এল্লোট তৌরবা মতুংদা ট্রান্সিট লোষ্ট অসি পীগদবনি অমসুং মসিনা মরম ওইদুনা থোক্লকপা অফ-ফত্তা খুদিংমক মরী লৈনবা ওথোরিটিনা পুগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

নাকন অমরোমদা, মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা এসেমব্লি কন্সটিট্যুয়েন্সি খুদিংমক্তসু নেসনল ফূদ সিক্যুরিটি এক্টকী মখাদা ফংফম থোকপশিং বেনিফিসরিশিংনা ফংদে হায়বগী চরাংনবা কয়া থোক্লিবনি।

নেসনল ফূদ সিক্যুরিটি এক্টকী মখাদা পীবা বেনিফিসরিগী কার্দশিংসু হৌজিক ফাওবগী ওইনা শুনা য়েন্থোকপা লৈত্রি। কার্দ য়েন্থোকখ্রবশিংগীসু পীফম থোকপা চেঙ পীদে হায়বগী ৱাহৌদা মফম খুদিংগী চয়েৎনবা থোক্লরিবনি। চয়েৎনরিবশিং অসিগী মতাংদা হৌজিক ফাওবগী ওইনদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগীসু চপ চাবা হৌরাং অমত্তা পায়খৎপা উদ্রি।

পোৎফমদা নুপা ফম্বা য়ারোই : কে ঐচ জয়মতি

ইম্ফাল, জুলাই ২১ (ঐচ এন এস):

নুপী ঙাক্তগী ওইবা কৈথেল ইমা কৈথেলদা নুমিদাং অহিং য়ারেকপা অমদি নুপাশিংনা পোৎফম ফম্বা য়ারোই হায়না ইমা পান্থোইবী সনা কৈথেল লুপকী সেক্রেটরি কে ঐচ জয়মতি লৈমনা খুৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমদা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা হায়, অফবা খুন্নায়, ইমুং মনুং অমদি মচা-মশু পুথোকপদা নুপী অমনা করি থৌদাং লৌগদগে হায়বসি ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নবা মথৌ তাই। নুপীশিংনা করি থৌদাং লৌগদগে হায়বসিগী মতাংদা পুন্না খঙমিন্নবা অমা চংই। অমম্বা মফমদা ফত্তবা লৈ হায়নবগুম অথেংবা অমম্বা নুমিদাংগী মতমদা নুপীনা য়ুমদা হন্দবমখৈ অমম্বা কৈথেলদা পোৎ য়োনবগী অমদি পোৎ পুরকপা ঙাইবগী নম্মাদা অহিং য়ারেক্লবা লৈরগদি খুন্নায়সি করি ওইগনি হায়রি।

ইমা পান্থোইবী সনা কৈথেল (তেম্পররি মার্কেট) শঙসিদা থেংনা অমদি য়ুমদা হন্দবমখৈ পোৎফম ফম্লিবী নুপীশিংনা খন্থবীয়ু অমদি খুদক্তগী তোকপীয়ু লোয়ননা নুমিদাং পুং ৯ গী মমাংদা য়ুমদা হনবীয়ু হায়রি।

জিরি অমসুং দিমাপুরদগী উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং পুশিল্লকপগী থবক তৌরিবা ময়াংশিং অমসুং মুসলিমশিংনা অথেংবা অহিংদা কৈথেল পোৎ পুশিল্লকপগী থবক অসিসু তোক্কদবনি, অঙানবদা ওইনা লাক্কদবনি হায়রি। পোৎ পুরকপগী নম্মাদা কৈথেল নুপীশিংনা কৈথেলদা অহিং য়ারেকপগী থবক অসি য়াবা ঙম্লোই।

অমরোমদা ইমাশিংগী থবক তৌরিবা কেদো, রুম অমসুং অমুক্কী ইচা-ইনাওশিং নক্তনা অতোপ্পা নুপা অমক্তনা কৈথেলদা অহিং লেকপা অমসুং ইমাশিংগী পোৎফমদা ফমদুনা লৈবীগনু। ৱাফমসি থাসিগী ২৫ দগী চৎনবা হৌরগনি হায়না চেরোল অদুনা মখা তানা হায়রি।

কেক্রুপাৎতা নিশাগী মায়োক্তা দ্রাইব চথখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২১ (ঐচ এন এস): কেক্রুপাৎ মিনুথোং পার্ট টুদগী এক্স