থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

অমম্বা মীৎয়েং পোইরৈদা মঙাল অমা

কাউগে খন্না কাউঙমদে/খল্লরোই খন্না মঙমদে/নুংশি নঙগী ৱাখলসে... কনাগী ঈশৈ ময়েক্লো কাউখরে। নুপী অমনা শকখিবনি। শৈশকপীদুগী মিংসু নীংশিংদ্রে। ঐনা কোলেজ তম্লিঙৈ, রেদিওদা তোয়না তামনবদগী চীনবানসিদা পক্তুনা লৈরম্বনি। কুইনা ঙংলুদ্রবা ঈশৈ মতেকসি চীনবানসিদগী নাম্থোরকই। কনাগুম্বী, থায়নগী কায়নখ্রবী অমা নীংশিংলকপদা নত্তে। খল্লরোই ঙমদবা কোরোনাগী ৱাখল খল্লুবদনি। মসিতা নীংশিংলক্তনবা হায়দুনা থওইনা তেলিভিজন মমাঙদসু ফম্লুদ্রবনি। নেসনল ন্যুজ চেন্নেল য়েংদ্রবনি, লোকদাউন তৌদুনা ইমুংদগী হেন্দ্রবসু। তল্লসু তন্না, রিদিং রুমদা ফম্লগা স্পিরিচ্যুঅল গুরু খরগী লাইরিকশিংদু হাংদোক্লুই। কৈদৌরবনো খঙদে। মঙম শাল্লু য়াদে। লামায় অমা পাবদবু মিনিট তরা/তরামঙা! কোকসিদসু লৈহৌদবা। মখুম খুমজিন্দুনা অমা অমুক হাংদোক্লুই। অদুদসু অমহানি। লাইরিক ময়েকশিং অদুনা কোভিদ-১৯গী লোঙথোরকপা মনাশিং অদুনা ঈমীৎসিদা পাইশিল্লক্তুনা নপ্লবগুম, থায়না অঙাং ওইরিঙৈ দন্দি ওইনা লাইরিক মমাঙদা ফমখিবা মীকুপশিংদু নীংশিংলকখি।

কোরোনা ভাইরসনা হাৎখিবা অমদি হাৎলিবা অমেরিকান অমদি য়ুরোপিয়ানশিং নোংম-নোংমগী মশীং পারগা ইন্দিয়া (মরুওইনা মণিপুর)দা পীরক্কদবা চৈথেঙদুগী খল্লুবদা ৱাখিবা পূক্লিংগী চাংদুদি ফনা নীংথিনা হন্থখরে। খঙদে, অৱাবা খাঙবদা অৱাবা কাউবা হায়বদুরা! অদুবু, ঐনা ঙসি ৱারিবসিদি মীশি-মীনা নঙলবা ইমুংদুগী নত্তে। কোভিদ-১৯ এটেকসিনা মরম ওইদুনা শোকহল্লবা লৈপাকশিংগী ইকোনোমি, অমুক নৌনা হৌগৎতুনা হান্নগুম লেপ্পা ৱারগদবশিংদুগী খল্লুবদনি। খল্লরোই ঙমদে, হেক্তা খল্লকই 'মীওইবনা খঙজবা ইকোনোমি-গ্যানদুগী অরোইবা ওইগনি' হায় নোস্ত্রাদামসকী প্রোফেসি। চুমদৌরিবা জাৎলনে?

হৌজিক্তি খঙলে-মালেমগী অমত্তা ঙায়রবা ইকনমিক সুপর পাৱর 'অমেরিকা', হান্নগুম মরায়-হাইগৎপা ঙম্লরোই। কোরোনা'না নাপন থুদেক্লম্লে, চহী হুম্ফুতরামরিফু মনিং হন্না চৎখ্রবগা পাঙ্খক ওইরে। ইটালি, ফ্রান্স, জর্মন, স্পেন'নচিংবা য়ুরোপিয়ন য়ুনিয়নগী মকোক থোংবা লৈপাকশিংনা তুখ্রবদা করম্না অমুক হৌগৎলকপা ঙমগনি! য়ুনাইটেদ কিংদম-অনীশুবা লাঞ্জাওগী শেলগী পোৎলুম থাংথবা ঙমদদুনা ইন্দিয়া মনিং তমহনখিবা মীকুপ্তু তুংওইননা থনম্লবনি, হৌজিক করম' হৌগৎকনি ! শৌগৎপীগদবা য়ুনাইটেদ ষ্টেটশিংদু ফাওবা য়ুনাইটেদ ওইনা লৈবা ঙমখিগদ্রা হায়বই ৱাহং লাক্লবা- অদুগুম্বা চৈথেঙনি কোরোনা'না হন্দক পীরম্লিবা। হৌজিক কনানসু হায়বা ঙমদে- মালেমগী ইকোনোমি কদোম মায়কৈ পাংগনি?

মালেমগী চিরবা তানফমসিদা, লৈপাক পুম্নমকসিনা মশাগী অশোকপা লেক্তুনা তাইশিনবা ঙাইদুনা লৈরগা, মশা-মউ তগৎ-তগৎ, তীং-তীং লাউনা লৈরিবা লৈপাক 'পিপলস রিপব্লিক ওফ চিনা' মথন্তনি, কোভিদ-১৯ মহীকসিগী হৌরকফমসু ওইরিবা। অসিনা মরম ওইরগা পুম্নমক্না চিনা'দা কল্লক-খন্বন মীৎয়েংনা য়েংবই মথক্তা ৱারৌবা/শাউনিংবা অমসু য়াওরিবনি- লায়নাসিগী মরমদা অচুম্বা পাউ লোৎশিল্লি.. মহীক অসি চিনাগী লেবোরেটরি অমদা শেম-শাদুনা পুথোক্লকপনি... খুদোংথীবদা তারবা লৈপাকশিংদগী খুদোংচাবা লৌরগা শেন্দোং তান্নবা হোৎনৈ... হায়বনচিংবা ৱাখল ময়ামসিদা য়ুম্ফম ওইরগা। তমথীরবা মহীকশিংদুনা থোকহনবা তমথীরবা মীকুপশিংদু চাইনিজশিংসু মায়োক্লখি, তমথীবা মতৌ উত্তুনা লায়না অদু লাকশিনখিবনি হায়বদি ঙসি কনানসু শোন্নবীদ্রে। কয়াদা তমথীখ্রবা মীওইবা !

য়ুম-য়ুমদা লোনশিল্লিবা শকউদবা ছোশিংসি নোংমদি শোয়দনা হাংদোক্লক্কনি কুইররোই। নুমীৎ ৭৬ নি চুপ্পা মীওই ক্রোর ৬ চিনানা ছো লোনশিন্দুনা থমখিবদুগুম্বা নত্তে ইন্দিয়াগী নরেন্দ্র মোদিনা তৌরিবা। অমুক্তদা ইন্দিয়াগী মীকোক ক্রোর ১৩০ নি অমুক্তদা খঙহৌদনা য়ুমদই মপান থোকহনখিদবা। য়াম্লবা মীয়াম অসিবু কোরৌ নুমীৎ নিফুনি করিমত্তা শুহন-নোমহন্দনা থম্লুবা, লেম্না চাবা থাক্লুবা, পৈশিন্দুনা থম্লম্বা চেঙ-চাক লোইথোকখ্রগা মহুৎ অমুক হাপচিন্নবসু পুথোকহৌদা, লোকদাউনসি হাংদোরকপদা ওইগদবা শক্তম অদু ৱাখলসিনা শাগৎলুবা তু চুংই। লোকদাউনসি হাংদোকখিবা নুমীৎতগী লেম্না হুল্লম্বা চাকথাদুসু তোকখ্রনি, নোংমগী চরা তানফম ওইরম্বা শিন্থাদুসু লৈররোই, শিনশঙদুসু লেপখ্রনি... শিন্মীদুদা উতাংবীগুম হিংলম্বা, থৱায়শিংদুনা কমদৌবা ! মেন্যুফেকচরিং ইন্ দষ্ট্রিশিং, মিদল-স্মোল-স্কেলদগী হৌরগা লার্জ স্কেল ইন্দষ্ট্রি ফাওবগী য়ুনিটশিং, লোকদাউনসি লোইরবা মতুংদতনি খঙলক্কদবা- কর্ফিয়ু থুগায়বগী মরাল লংশিনখিবা মাইগ্রেন্ট ৱার্করশিং অসিনা লৈপাকসিগী ইকোনোমিদা পীরম্বা খুদোল করিনো?

তুজুংনিংঙাই ওইবা কোরৌশিংদুই মতুংদা আশাগী মঙাল মচা অমত্তং লাক্কদরা- মমি অমগুম তম্বগুম তৌই। চিনাদা ৱারৌরবা চাউখৎলবা লৈপাকশিং, কোরোনা লান লোইরগা চিনাদা লিংদুনা লৈরম্বা অচৌ-অচৌবা ইন্দষ্ট্রিঅল অমদি বিজিনেস হাউজশিং থোঙ লোন্দুনা থিংজিল্লম্লগা, লেবর হোঙবা প্রদক্সন সেন্টর অমা থিরকপদা ইন্দিয়াদই হেন্না মফম চাবা, ফিদম ওইবা মফম অমদি মফম-কৈদসু ফংলরোই। 'মেদ ইন চিনা' ব্রান্দ মালেমগী 'হোৎকেক' ওইরম্বদু 'মেদ ইন ইন্দিয়া'না মহুৎ শিল্লকপা য়াই। মোদিগী 'মেক ইন ইন্দিয়া ইনিসিয়েটিব' অনৌবা মঙাল অমা লাক্লনি... নীংবা-কায়বা, অৱাবই ৱারী নত্তনা করিমত্তা উদ্রবা তাইবংদুদা মমি শামিবা মঙাল অমনি মীৎয়েং পোইরৈদা উরকপা।

অদুবু, অহানবদা, মাঙদা তারিবা থৌদাংদি 'কোরোনাগী লান মায় পাকপ'নি।

লৌশিং পুক্কে

পূক থোনবা ফহন্নবা অচম্বা পাম্বে খরা-২

ফেটকী চাং নেম্বা দাইটকা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং নেম্বা দাইটকা চাংদম্লবা ষ্টদিশিংদা কার্বোহাইদ্রেট নেম্বা দাইট চাবনা অকক্লনা এবদোমেন ফেট অমদি হকচাংগী ওর্গানশিংগী অমদি লিভরগী অকোয়বদা লৈবা ফেট ময়েং তাহনবা থেংনখি।

মসিনা তাকপদি কার্বোহাইদ্রেট নেম্বা দাইট চাবদা মাঙলিবা ফেটশিং অদুগী মনুংদা খরা অমদি হকচাংদা শোক্লিংঙাই ওইরবা এবদোমিনেল ফেটশিংনি হায়বনি।

করিগুম্বা ঐখোয়না প্রোটিনগী চাং ৱাংনা চারিবা ওইরগদি রিফাইন কার্বোহাইদ্রেটশিংখক্তমক, খুদম ওইনা চিনি, কেন্দি অমসুং হ্বাইট ব্রেদকুম্বখক্তং চাবা তোকপদা অদুম য়াজরে।

য়াম্না থুনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনগে হায়বগী পান্দম লৈরগদি মীওই খরনা কার্বোহাইদ্রেট চাবগী চাং নোংমদা গ্রাম ৫০ খক্তংদা হন্থবা য়াওই। মসিনা মীওই অদুগী হকচাংবু কেটোসিস হায়বা ফিভম অমদা লৈহল্লি, কেটোসিস হায়বসি হকচাংদা য়াওরিবা ফেটশিং বর্ন তৌবা হৌরক্লগা চানিং থক্লিংবা পোকপগী চাং হন্থরকপবুনি।

কার্বোহাইদ্রেট নেম্বা দাইট চাবা অসিনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবগী মথক্তা অতোপ্পা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়াসু পী। খুদম ওইনা টাইপ ২ দাইবেটিস নাবা মীওইশিংদা হকশেলগী ফিভম য়াম্না ফগৎহল্লি।

ফাইবরগী চাং ৱাংবা চীঞ্জাক চাবা

ফাইবর য়াম্না চাবনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই। অদুমওইনমক চাগদৌরিবা ফাইবর অদুগী মখল অদুদি য়াম্না মরু ওই।

অয়াম্বনা লায়না তুম্বা ঙম্বা অমদি চনপ চনপ লাউবা ফাইবরশিংনা হেন্না হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা কান্নবা হেল্লি। অসিগুম্বা ফাইবর মখল অসিনা ঈশিংগা পুল্লবা মতুংদা অকুঙবা জেল অমা ওল্লক্তুনা ইন্টেষ্টাইনদা য়াওদুনা লৈ।

হায়রিবা জেল অসিনা চীঞ্জাকপু দাইজেষ্টিব সিষ্টেম ফাওরগা চৎপদা তপথহল্লি। মসিনা ন্যুট্রিএন্টশিংবু তুমহনবা অমদি চূপশিনবদসু তপথহল্লি। হায়রিবা থৌওংশিং অসিনা মরম ওইরগা মতম শাংনা পুক থল্লগা লৈবগুম ফাওহল্লি অমদি অরাম খৌরাংবগী চাং হন্থহল্লি।

রিভিয়ু ষ্টদি অমদা থেংনখি মদুদি, নোংমগী অহেনবা ফাইবর গ্রাম ১৪ চাবনা কেলোরি চাবগী চাং চাদা ১০গী চাংদা হন্থহল্লি, অমদি থা মরিদা হকচাংগী অরুম্বা কিলোগ্রাম ২ হন্থহল্লি।

চহী মঙা চুপ্পা চথবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না নুমিৎ খুদিংগী সোল্যুবল ফাইবর গ্রাম ১০ চাবনা এবদোমিনেল কেভিটিদা য়াওবা ফেটকী চাং চাদা ৩.৭ হন্থহনবা ঙম্মী।

মসিনা তাকপদি সোল্যুবল ফাইবর অসি অকক্লনা পূকতা য়াওরিবা হকচাং শোক্লিংঙাই ওইরবা ফেটকী চাং হন্থহনবা ঙম্মী হায়বনি।

ফাইবর য়াম্না চানবগী খ্বাইদগী অফবা পাম্বৈদি মনা-মশিং অমদি উহৈ য়াওনা পান্বীদগী ফংবা চীঞ্জাকশিং মরাঙ কায়না চাবা হায়বসিনি। লেগ্যুম, হৱাই-চেংৱাই, অমদি ওট হায়রিবশিং অসিদগীসু ফাইবর মরাঙ কায়না ফংই।

হকচাং শাজেল চাং নাইনা তৌবা

হকচাং শাজেল তৌবা হায়বসিনা পুন্সি শাংনা হিংনবা, হকচাং ফনবা অমদি লায়না তিলনা কয়াদগী ঙাকথোক্লবা খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈশিংগী মনুংদা অমনি।

পূক থোনবা ফবা হায়বা অসি হকচাং শাজেল তৌবদগী ফংবা কান্নবশিংগী মনুংদা অমনি।

অদুবু পূককী শাজেলদং তৌরগা শাজেল তৌরিবা মফম অদুখক্কী ফেট হন্থহনবা হায়বসিদি ওইথোক্তবা অমনি। ষ্টদি অমদা চয়োল ৬ চূপ্পা এবদোমিনেল মসলখক্তংগী ট্রেনিং তৌবদা খ্বাঙ চাউবগী চাং নৎত্রগনা পূকতা য়াওবা ফেটকী চাংদা ময়েক শেংনা হন্থরকপগী খুদম ফংখিদে।

ৱেট ট্রেনিং অমদি কার্দিভাস্কুলর এক্সর্সাইজনা হকচাং পূম্নগী ফেট হন্থহনগনি।

এইরোবিক এক্সর্সাইজ- খুদম ওইনা চৎপা, চেনবা, অমদি ইরোয়বা- অসিনচিংবশিং অসিনা য়াম্না মফম খঙনা পূককী ফেট হন্থহনবা ঙম্মী।

অতোপ্পা ষ্টদি অমদা হকচাং শাজেল তৌবনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহল্লবা মতুংদা এবদোমিনেল ফেট অমুক য়াওহল্লকপবু থিংই হায়না খঙবা ঙমখি। মসিনা তাকপদি হকচাং শাজেল হায়বসি মরুওইনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবা হোৎনরিঙৈ মতমদা য়াম্না মরুওই হায়বনি।

হকচাং শাজেল তৌবনা ইনফ্লেমেসনসু হন্থহল্লি, ঈদা য়াওবা চিনিগী চাংসু হন্থহল্লি, অমদি এবদোমিনেল ফেট হেনবগা মরী লৈনবা অতৈ মেটাবোলিক প্রোব্লেমশিংদসু কান্নবা ফংহল্লি।

চারিবা চীঞ্জাকতা পুক্লীং চঙবা

চাবা থকপা হায়বসি মরুওই হায়বসি মীওই অয়াম্বনা খঙই, অদুবু মীওই কয়াদি মখোয়না চারিবা অদু অকক্লনা করিনো হায়বদু খঙজদে।

কনাগুম্বনা প্রোটিনগী চাং ৱাংবা নৎত্রগা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং নেম্বা দাইট চারি হায়না খল্লম্বা য়াই, অদুবু মখোয়না চারিবা চীঞ্জাক অদুদা পুক্লীং চঙনা য়েংশিল্লুদ্রগদি মখোয়না চারিবা চাং অদু হেল্লম্বা য়াই নৎত্রগা ৱাৎলম্বা য়াই।

চারিবা চীঞ্জাক অদুদা পুক্লীং চঙনা য়েংশিনবা হায়বসি চারিবা চীঞ্জাক খুদিংমক্কী অরুম্বা ওনবা নৎত্রগা চাং ওনবা হায়বা নত্তে। নুমিৎ খরনিদং লেপ্তুনা ফজনা য়েংবা মতমদা করম্বা মফমদা হোংদোং হোংজিন তৌবা মথৌ তাবগে হায়বদু খঙবদা মতেং পাংগনি।

হান্না মাঙজৌননা প্লান তৌদুনা থম্বনা, প্রোটিন চাবগী চাং কেলোরিগী চাং চাদা ২৫ দগী ৩০ ফাওবা হেনগৎপবু ওইরবসু নৎত্রগা হকচাংদা কান্নদবা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হন্থববু ওইরবসু, অকক্লবা পান্দম অমা ফংবদা মতেং পাংগনি।

কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা লোকদাউন লৈখিবদগী অৱাবা মায়োক্লরিবা মীয়ামদা চান-থক্লবা পোৎলম য়েম্থোকপগী থবক চথনরি

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচএনএস):

কোভিদ-১৯ না মরম ওইরগা চেকশিন থৌরাং লৌখৎতুনা লোকদাউন লৈখিবদগী চান-থক্লবগী অৱাবা মায়োক্লরিবা কয়া য়েংলগা এন পি পি মণিপুর ষ্টেট য়ুনিটকী জেনরেল সেক্রেটরি ওর্গানাইজেসন কে ঐচ লোকেননা ৱাঙ্গোই এ সীগী মফম-মফমশিংদা চৎতুনা চান-থক্লবা পোৎলমশিং য়েম্থোকপগী থবক চথরি।

চান-থক্লবা পোৎলম য়েম্থোকখিবা অদুগা মরী লৈননা ৱা ঙাংলদুনা কে ঐচ লোকেননা ফোঙদোকখিবদা, লোকদাউন লৈখিবনা মরম ওইরগা য়ুম-য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদবা অসিনা অৱাবা ফীভম অমদা লৈনরি। ৱাঙ্গোই এ সীগী ওইনসু মীয়ামদা থেংনরিবা অৱাবা কয়া অসি য়েংলগা অঙম্বা চান-থক্লবা পোৎলমশিং য়েম্থোকপনি। হৌজিক লোকদাউন লৈরিঙৈ মনুং অসিদা য়ুমদগী চৎথোকপা য়াদবনা থবক শু-নোম্লগা হিংলিবা কয়াদসু চাউনা চৈথেং পীরি। চানবা পোৎলমগী অৱাৎ-অপা কয়া লৈরক্লিবা অসিদা খরদা ওইরবসু মতেং ওইনবা পোৎলমশিং অসি য়েম্থোকপনি। ৱাঙ্গোই এ সীগী য়ুমথোঙ-য়ুমথোঙশিংদা তেংবাং পোৎলম খরা অসি য়ৌহন্নবা য়েম্থোকপগী থবক কন্না চথরি।

ষ্টেট অসিদা কোভিদ-১৯না পোজিটিভ ওইরম্বা মীওই অনীমক লায়েংবদগী ফগৎখ্রে। অদুবু ঐখোয় লাইথোকপা য়াদে। য়াম্না চেকশিন্না লৈদুনা লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি। কোভিদ-১৯ দগী চেকশিন থৌরাং ওইনা লৈঙাক্লা লৌখৎলক্লিবা খোঙথাংশিংসু সপোর্ট তৌবগা লোয়ননা ঐখোয় পুম্নমক্না চপ চাবা থৌদাং অদু লৌমিন্নসি। লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা ইশা-ইশানা হোৎনমিন্নবসু তঙাইফদে হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, মণিপুর মুস্লিম ৱেলফ্যের ওর্গানাইজেসনগী ঐচ আর দি সেক্রেটরি চেসম অচৌবনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মালেমগী মীয়ামদা শাফু কন্না লান্দারক্লিবা কোভিদ-১৯ মায়থিবা পীনবা লৈঙাক অমদি মীয়াম পুম্নমক্না লাম্থেংনরি। পুকচাক্কী লানদা য়াম্না কা হেন্না অৱাবা মায়োক্লরিবা মরুওইনা লুখ্রাবীশিং, অথাপ্পা চীংগী মফমদগী ইম্ফালদা অশানবা য়ুমদা লৈরিবা মীওইশিং অমদি কনা লৈজদ্রবা কয়াদা হেন্না অৱাবা চৈথেং পীরি। এম এম দল্লিয়ু ওনা চান-থক্লবা পোৎলম, চেঙ, হৱাই, আলুনচিংবা য়েম্থোরকপগী মনুং চন্না হট্টা গোলাপতি মন্ত্রিপুখ্রি, খুরাই শাবৈসোই, কৈরাও, ময়াং ইম্ফাল চিরাই, উচিৱা, ফৌবাকচাও, কোনুমাদা এম এম দল্লিয়ু ও হেদ কার্টরগী মীৎয়েং মখাদা লূপ অসিগী ব্রাঞ্চশিংনা চান-থক্লবা পোৎলমশিং য়েম্থোকখ্রে। ৱাবনা খম থেংলবা মীওইশিংদা তেংবাং পোৎলম পীরিবসি পুকচাক্কী লানদা কোভিদ-১৯গা লাম্থেংনরিবা লানফম অসিবু পুকচাক্কী লান্না হেন্না মরুওইখিবনা দল্লিয়ু ঐচ ওগী চৎন-কাঙলোন মতুংইন্না চঙশিল্লিবা লাঞ্জং অসি মায়থীরকপা য়াই খন্দুনা লূপ অসিনা অঙম্বা মতেং পাংবনি। মখা তানসু অঙম্বা মতেং পাংনবা শেম-শারি। খুদোংথিরবা তাঞ্জা অসিদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী ইসেন্সিএল আইটেমশিং হোম দেলিভরি তৌদুনা ফংহনগনি হায়না ফোঙদোকখিবসি হরাওবা ফাওই। অথুবা মতমদা থবক ওইনা ওম্থোক্লবা হোৎনবীয়ু। কোভিদ-১৯ থেংনবদা খ্বাইদগী হেন্না অচৌবা থৌদাং লৌবদা নত্তনা ফ্রন্ট লাইনদা লৈরিবা মেদিকেল ষ্টাফশিং অসিগী চোকথবা নাইদনা হোৎনবদগী রিমস অমদি জেনিমসতা কোভিদ-১৯ নাদুনা লায়কন্নরকখিবা মীওই অনী ঙসিদি লায়না অসিদগী নেগেটিভ ওইদুনা মহৌশাগী পুন্সিদা হঞ্জিনখ্রে। মসিগীদমক হেল্থ দিপার্টমেন্ট অমদি মেদিকেল ষ্টাফশিংবু এম এম দল্লিয়ু ওনা থাগৎপা ফোঙদোক্লি।

রিমস অমসুং জেনিমসতা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইদুনা লায়েংলম্বা মীওই অনী নেগেটিভ ওইরে হায়দুনা মীয়াম্না লাইথোক্লা লৈবদি য়ারোই। হৌজিক মখা তানা মীয়াম্না চেকশিন্না দল্লিয়ু ঐচ ওনা পীরিবা গাইদলাইন ঙাক্লা চৎপগী তঙাইফদবা লৈরি। মণিপুরগা লোন্নবা ম্যান্মারগী ঙমখৈদা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবগী পাউলৈরকপনা লমদম অসিদা য়াম্না কিনিংঙাই মচাক অমা ওইহল্লে। লৈঙাক্লা তঙাইফদনা থাংলকপা খোঙথাং খূদিংমক কোভিদ-১৯ মায়থীবা পীনবগীদমক ঐখোয় পুম্নমক্না কোওপরেসন পীবা তঙাইফদে হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

অমরোমদা, সোসল য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন, ইম্ফাল ইষ্টকী প্রসিদেন্টনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো)না মতম শাংনা অৱাবা তারবা মীয়ামদা মতেং পাংদুনা লাকপগী পান্দম মখাদা ওর্গনাইজেসন অসিনা ক্লবশিংগী মনুংদগী খরা খনগৎলগা অশানবা য়ুমদা লৈরগা শু-নোম্লগা হিংলিবা নফসাগী চেঙ অমসুং সোসল ৱার্করনচিংবনা য়েল্লকপা পোৎলমশিং ফংখ্রবা মফমশিংদা চেঙ য়েনবগী থবক চথরি। লৈকায়গী ক্লবশিংগা খুৎশম্নরগা অমুকোনা পীরকপা চেঙশিং ষ্টার স্পোর্টিং ক্লব, পোরোম্পাৎতা মীওই ২০০ পিছ ফুল ক্লব নিংথৌবুংদা মীওই ৫০, অনইমপ্লোয় য়ুথ লর্নিং এসোসিএসন, থৱাম্বাবদা মীওই ৮৭, ও পি এ তোপ মখাদা ৩৫ পুন্না মীওই ৩৭২ দা চেঙ ফংহনবগীদমক অমুকোবু থাগৎপা ফোঙদোক্লি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচএনএস):

মুস্লিম কাউন্সীল মণিপুর (এম সী এম) অমদি ঈ পি এফ এমনা খুৎশম্নরগা মণিপুরগী পাঙল খুন খরদা অঙম্বা তেংবাং চান-থক্লবা পোৎলম মতেং পাংবা ঙমখি। মসিদা চাউনা তেংবাংলকপশিংবু থাগৎলি হায়না এম সী এমগী প্রসিদেন্ট হজি অরাফৎনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, লোকদাউন লৈরিঙৈ চৈরক্তা মীওই খরা ৱারবসু খাংমিন্নবা চঙই। লৈঙাক্লা পীরিবা চৎন-কাঙলোন ঙাক্লা চৎপদগী মণিপুরদা কোরোনাভাইরস অসি লাকশিনবা ঙম্লিবনি। মখা তানসু অসিগুম্বা লায়না-লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবগীদমক খ্বাই পুম্নমক্না ষ্টেট লৈঙাক্তা কোওপরেসন পীগদবনি। লৈঙাক্লসু লোকদাউননা ৱারবা মীয়াম্বু মতাং চানা চেঙ ফংহন্দুনা হোৎনফম থোকপা হোৎনরি। চেঙ কেজি ৪/৫ অসিনা নুমীৎ কয়ানি চাগনি হায়বা ৱাহং অমসু লাক্লি। মতম চানা লোকদাউন তৌখিবনা কোভিদ-১৯ শন্দোকপা ঙমখিদবনি। অৱাবশিং লৈঙাক্লা উবীরগা তঙাইফদবা পোৎলমশিং মতেং পাংহন্নিংই। চেকশিন থৌরাং লৌমিন্নসি হায়নসু মখা তারি।

খোংজোম লানফমদা থৱায়না পোন্থা পীখ্রবা ইপা-ইপুশিংদা হৈকৎ-লৈকৎ তম্মিন্নসি : লূপ

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচএনএস):

খোংজোম লানফমদা থৱায়না পোন্থা পীখ্রবা ইপা-ইপুশিংদা হৈকৎ-লৈকৎ তম্মিন্নসি হায়না অপূনবা মণিপুর হুয়েন লাল্লোং লূপকী এসিষ্টেন্ট পব্লিসিটি এন্দ ইনফোর্মেসন সেক্রেটরি ও কে মোংয়াম্বনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, এপ্রিল ২৩না লাকপদা নীংতম্বা ঙাক্লবগী লানফমদা থৱায়না পোন্থা ওইখ্রবা মণিপুর এংলো ৱার ১৮৯১ গী থৌদোক খুন্নাইসিদা মীকুপ খূদিংগী নীংশিংফম থোকই। খোংজোমগী লানফমদা মৈতৈ লান্ গ্রীনা বৃটিশকা লম্বা তৌখিবসি নুঙগা য়েরুমগা কাউনবগুম্বনি। নুমীৎ তাবা নাইদে হায়নরিবা মশিং থিঙমদ্রবা লাম্মী তেঙ্গোলগা মণিপুর ইমাগী থৌনা ফরবা মপারী খুজোক অমগা লান থেংনবা হায়বসি মালেমদা অতাঙবা থৌদোক্লি। য়াম্না তাঙবা লানফম অমনি। খোংজোম লানফমদা ইপু পাউনা অমদি থৌনা ফরবা নীংতম লাম্মীশিংনা লৌখিবা থৌদাং ইমা লৈবাক্কীদমক হনবা লৈতনা কখোকখিবনি।

ঙসিগী মীরোলনা লাইওইখ্রবা ইপা-ইপুগী ঈগী খুদুং ইন্দুনা অথৌবশিংনা লৌরম্বা থৌদাং মরিংজেল, মথৌনা, কখোকপা, মরৈবাক নীংবদা নত্তনা থবক ওইনা পাঙথোকপগী পুন্সি মহিংদু নীংশিংবা তাই। মদুবু তমজবা থেংমল্লবনি। লমদমসিদা হুয়েন লাল্লোং (থাঙ-তা)গীদমক পুন্সি কখোক্তুনা লাক্লবা অপূনবা ৱাখল্লোন্দা চেৎনা থাজবা অপূনবা মণিপুর হুয়েন লাল্লোং লূপনা য়েলহৌঙৈদগী লৈরম্লবা পাথাং পুথাং ঙাক্লা লমদমসিগী লৈশেম্লোন, লৈঙাক্লোন, পুন্সিরোল, য়ুম্বানলোন, নাৎ, থকশি-খাশি মমুৎ তানা খঙনা লিংজেল মান্ননা হিংমিন্নবগী অমদি মান্ননা হিংমিন্নবগী তঙাইফদবা মতম অদু য়ৌরক্লে। কুমজা ১৮৯১গী এপ্রিল ২৩ খোংজোম লানফমনা মীয়ামদা পীরম্বা পাউজেল, থৌনা ফরবা য়েক্লবদা চঙজখিদবা লৈবাক্কীদমক থৱায়না পোন্থা পীদুনা পাউখোং চল্লম্বা ঙসিগী মীরোলনা পাউখোং ফোংবা মতম ওইরে। নহা কয়াগী পুন্সিনা চাহৈদবা চীঞ্জাক, য়েংহৈদবা, তৌহৈদবা লীচৎ নাৎ মশক খঙলক্তবা, মীতোপ-মীয়ানচাগী ৱাখল্লোন্না লমদমসিগী পুৱারী মুথৎনবা হোৎনরকপা, মরৈবাক নীংবগী ৱাখল্লোন মাঙশিল্লকপা পুম্নমক অসি নাথৈনবা হিদাক্তি লমদমসিগী লৈহাওদা মৈতৈ খুন্নাইগী তৎন-থানদনা পোকপদগী লূ-তোংদা য়াওরম্লবা মহৈ কাঙলোন হুয়েন লাল্লোং থাঙ-তা হায়বসি হৈমিন্নবা মতম থিল্লবনি। ঐগী হায়বা ৱাখল্লোন থাদোকমিন্নদুনা পুম্নমক্কী ওইবা ৱাখল্লোন্দা য়ুম্ফম ওইরগা অপূনবা মণিপুর হুয়েন লাল্লোং লূপনা লৌরক্লিবা থৌদাংশিংদা শরুক য়াদুনা মহৈ অসি য়োকখৎমিন্নরগা তুংগী মীরোলগীদমক মালেমদা শক তাকসি। খোংজোম লানফমদা থৱায় কৎখ্রবশিংগী মফমদা লৈ-শু কৎসি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

শক্লাইরবা অইবা যুগেশ্বর ৱাইখ্বা ইখঙ খঙহৌদনা মশাগী অনাবা অমদগী এপ্রিল ১৮দা লৈখিদ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ২২ (ঐচএনএস):

মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ, ইম্ফালগী কুমজা ২০১২ দা পাঙথোকখিবা ৭১শুবা চহীগী মীফমদা কাব্যভুষন হায়বা মিংথোল পীদুনা ঈকায় খুম্নখ্রবা শক্লাইরবা অইবা যুগেশ্বর ৱাইখ্বা থা অসিগী ১৮ দা ইখঙ খঙহৌদনা মশাগী অনাবা অমদগী থৌবাল অচৌবদা লৈবা য়ুমদা লৈখিদ্রে।

মণিপুর সাহিত্য পরিষদকী জেনরেল সেক্রেটরি এলাংবম প্রিয়ব্রতনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, পুন্সিগী অঙনবা শরুক্তগী ইবদা থৱায় য়াওরকপনা শৈরেং, ৱারীমচানচিংবা ইদুনা সাহিত্যগী চেফোঙশিং ফোংবা হৌরকখি। কুমজা ১৯৬৬তা ওজ গী শিনফমদা চঙলগা কুমজা ২০২০ গী নবেম্বর ২দা আইদিএল স্কুল, থৌবালগী হেদ মাষ্টর ওইনা থবক্তগী পোখাখি। অইবনা হিংলিঙৈ মণিপুরী সাহিত্যবু চাউখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং কয়া লৌখি। মরুওইনা কুমজা ১৯৯৪দা লিংখৎখিবা মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ, থৌবালগী অচঙবা থৌমী অমা ওইবদা নত্তনা ফাউন্দিং ভাইস প্রসিদেন্ট ওইখি। সাহিত্যগী ওর্গনাইজেসন কয়াসু নকশিন্ননা চৎমিন্নদুনা থবক কয়া তৌরমখি। মণিপুর সাহিত্য পরিষদ, ইম্ফালগী লাইফ মেম্বর, রাইটর এসোসিএসন, থৌবাল হৌজিক্লা খোর্জৈরোয় খুৎমারুপকী ফাউন্দিং প্রসিদেন্ট, মণিপুর সাহিত্য সমিটি থৌবালগী পেত্রোল মেম্বর অমদি নোংচুপ হারম খোর্জৈলূপ নোহাখোলগী লাইফ মেম্বর ওইরম্মী। মহাক্লা লাইরিক ১৫ ইদুনা মণিপুরী সাহিত্যদা খুদোল তম্লম্মী। পনবা য়াবা খরদি, *তেংথাখোল*-১৯৭৯ (শৈরেং), *ৱাশক*-১৯৭৯ (শৈরেং), *নুংশী মুর্ত্তি*-১৯৯২ (উপন্যাস), *আশ্রমগী অকোয়বদা*-১৯৮৬ (উপন্যাস), *খাইদোকখ্রবা ঈচেল*-১৯৯০ (উপন্যাস), *মতুম তাশিল্লবা য়োৎ*-১৯৯০ (ৱারীমচা), *লান তম্বীয়ু ইমা*- ১৯৯৯ (শৈরেং), *অৱাংবা চীং*-২০০১ (শৈরেং), *লম্বী ময়াদা ঐগী য়ুমনি*- ২০০৫ (শৈরেং), *দ লোফটি মাউন্টেন*-২০০৮ (শৈরেং) অসিনচিংবনি।

অইবনা মণিপুরী সাহিত্যদা তৌরম্লিবা খুদোলগীদমক ফংখ্রবা মনাশিংদি, মণিপুর সাহিত্য সমিটি থৌবালগী অকোইজম চাউতোন, রাজকুমারী মুক্তাস