থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

পুন্সিগী অতোপ্পা শক্লোন অমা

ঐনা পূমকক চাউরকঙৈ, পাখঙ য়ক ফারকঙৈ, নুংশি-নুংঙন মশক খঙবা হৌরকঙৈ, নুপী অনীখক্কী শক্তমনা অহিং কয়া তূমহন্দা' মঙলান কয়া মঙহনখি, ৱাখলগী তাইবঙদা ঙাওরবা অশেংবা রোমান্তিক ওইবা পাখঙ হায়বদু ওইহনখি। মতমদুদা ওইখিবা ঐগী ৱাখলগী শক্তমশিং, ঙসিসু কাউবা ঙমদরি, নীংশিং নীংশিং নোক্লিংই। নোক্লিংগনি অদোমসু। নুপী অনীদুদি অতৈ কনা নত্তে, বোল্লিৱুদকী 'মেহজাবীন বানো' (মীনা কুমারি) অমদি হোল্লিৱুদকী 'দাম এলিজাবেথ রোজমন্দ তেলর' (লিজ তেলর) অনীসিনি। সিনেমা হোলশিংদা মখোয় অনীগী ফিল্ম'নিবু হায়রবা, চিংথদনা য়েংখিবা, ফিল্মদুগী ফজবা/থীবা, কলাদুগী নৎখিদে, শক্তম অদু য়েংলুরগা অহিং কয়া ৱাখল মোন্দ্রং শান্নবইদমকনি।

ঙসি ঐনা ইগে খল্লুবা ৱারেংসিগী ৱাহৌদোক অফাওবা এক্ট্রেস অনীখক্কী মিং পঞ্জরুরিবা মখোয়গী ৱারী লীননবা নত্তে। মখোয়গী মচেৎ তারবা যূম্বান-পুন্সি (মেরি'জ) দুগী ৱারীনা ৱারেংসিগী 'নুংগী ৱা' ওইহন্নীংলুবদুগীনি। মীনা কুমারী, মশাগী চহী ১৮তা ঙাইরিঙৈ, মচা অহুম লৈরবা, চহী ৩৮শুরবা 'কমাল অমরোহি'গী অনীশুবা নুপী ওইনা লোন্না লুহোংখি। মায় পাক্লবা যূম্বান ওইখিদে। অতোপ্পা নুপা অমদা যূম পানখিদ্রবসু মতৈ-মনাও ওইনা চেৎনা লৈমিন্নখিদে। এলিজাবেথ তেলর, চহী ১৮দা কোনরেদ হিলতনগা লুহোংখিবদু চহী অমগী মতুংদা খাইনখি। মথং মথং অতোপ্পা নুপা তরুক'কা লুহোংদুনা লৈমিন্নখি। খ্বাইদই শাংনা লৈমিন্নখিবা নুপাসি, ১৯৬৪দগী ১৯৭৪ ফাওবা লৈমিন্নখিবা 'রিচার্দ বর্টন'নি। লিজ তেলর'না করিগীদমক লুহোংখিবা? হংজরকখি ইথন্তা।

খুদম ওইনা সেলেব্রিতি অনীগী পুন্সি থাংদোক্তুনা থমজবনি। লুহোংবসিগী পান্দম-'লুহোংবা' অমসুং 'খাইনবা', অনীসিগী মরম থিবনি। লুহোংবা হায়বা ৱাহৈসি, মীতৈশিংগী ওইনদি ইচম চম্বা ৱাহৈ নত্তে। পুন্সি অনীবু অমত্তা ওইনা পুল্লিবা, 'পুন্সি-লীপুন (লৈপুন)' হায়নসু খঙনরিবা থৌরমনি। লুহোংলবা মতুংদা নুপা অদু নুপীদুগীদমক্তি মাগী পুন্সিগী 'মপু অরোইবা' নি। হায়দুনা 'মপুরোইবা' কৌনরিবনি। অরোইবা মপু হায়বসিবু অহুমশুবা, মরিশুবা, মঙাশুবা লৈবা হৌনব্রা? অরোইবা হায়বসি অরোইবনি, অনীশুবা য়াদবা। অনী ওইরম্বদগী অমত্তা ওইনা পুনখিবা লীপুনদু লৈবাক-মীয়ামগী মাঙদনি, মখোয় অনী য়ানবগী লোন্না শক্নবা ৱাশক নত্তে। মরুপ-মপাং, শাগৈ-নাতৈ কয়ানা শাখি ওইরগনি। মরী অদু করিগুম্বা থদৎনবা থোক্লবসু, মীয়াম খঙনা থদৎনফম থোকপনি। অদুবু, ঙসিগী নুমিৎ অসিদদি অহৌবদা পঞ্জখিবা, ঐবু মতম অমদা মঙাও থীনা ঙাওহনখিবা নুপী অনীসিনা 'লুহোংবা' হায়বা ফজখ্রবা ইন্সটিট্যুসন অসিবু মশক থীহনখিবা অদুগুম, লুহোংববু করিসু লৈতনা, অঙাং লাইফদিবী শান্নবগুম খনবা মীসু থোরক্লে। নোংমদা নুপা অমনা নুপী অনী লুহোংবা ... লুহোংলবা মতুং, মঙানি চাক্লৌবা য়ৌদ্রিঙৈদা খাইনবা ... নুপী অনী (মতারোই ওইনা) পুন্সি-চূপ্পা পূন্না লৈমিন্নবা ফংনবা নুপা অমত্তদা লুহোংদুনা লৈশি ৱাশক্কুদুনা লৈমিন্নখিবা ... ফিক্সন নত্তে, পাউদমজরিবা ইশামক্লা হকথেংননা উরক্লবা থৌদোকমত্তনি। দাক্তর কমলগী মাধবীদসু থেংনৈ - 'অঙকপা লুহোংবা'। ব্রোজেন্দ্রগী লুহোংব'সু 'লুহোংব'গী ভেল্যু নৈনবনি। অদুবু, ঐনা পাবা ৱাৎপনরা খঙদে, নুংশিবগী চেৎলবা লীপূন'দু কোমথরকপগী, থাজনবা ৱাৎলকপগী, নুপা-নুপী অনীনা অমদা অমদা নমথাক তৌনরকপগী মশীং থিঙমদ্রবা ৱারী শীংবুলসিদি কনানসু ইনরক্তে। খঙবদি খঙই - লৈকায় খুদিং কায়রবা যূম্বান মশীং খঙদনা লৈ। নোংমা উকিল অমা থেংনরুই মরুপ অমগী পার্টিদা। মানা হায়রকখিবনি - 'ফেমিলি কোর্টতা চত্তুনা নুমিৎ মরি-মঙানিদং কোর্টকী প্রোসিদিং তাবীরুচো, সারগী দ্রামা-সিনেমাগী অনৌবা প্লোট, ৱারীগী মচাক মশীং খঙদনা ফংগনি ... খঙলক্কনি ঐখোয়গী খুন্নাই কয়ামুক লৈখা তারবা! ঙসিগী মীওইবা, কয়াদা মীনুংশি য়াওদ্রবা!' তাবদা তু চুংলবা ৱারী খরসু লীরকখি। খল্লকখি - ঐনা লৈরিবা তাইবঙসিনা অতোপ্পা তাইবঙপান অমদরা? নৌরিবী নুজা কয়াগী কায়রবা যূম্বান অদুনা, লেম্না ফংবা 'হিংনবই নিংশা শ্বর' হোনবা ঙম্বা উনশাগী কৈথেল থোক্লকহনখিবী, কৈথেলদুদই ফংলকপা শেলদুনা য়ুদা লায়চুরবা মপুরোইবা (য়েস, খাইনদনা লৈমিন্নরিবনা অরোইবা মপুদি ওইরিবা) অমদি মচা স্কুল তমহল্লিবা... খঙলমদবা অচুম্বদু খঙলকপদা অতিয়ানা মথক্তা কীন্থরকখিবা ... ৱারীশিংদু নীংশিংলুবগা, লিজ তেলরগী ৱারীদুগা অনী তোৎশিন্নখিদুনা ঙাওহল্লবা কোক্তুদগী চেন্থরকপা ৱাহৈগী ঈচেলনি ঙসি চেন্থরক্লিবা।

কায়রবা যূম্বান (লুহোংবা) গী মহয়-মতৈ মনাও কায়নবা/খাইনবা, লৈমিন্নবা য়াদবা/নুপীনা মপাম' চৎখিবা, মচানা ঙাওচৎনরকপা, মাঙলবা অঙাং ওইরকপা - তোয়না উনরবা খুন্নাইসিগী শক্তমনি। ঐখোয়'-শ্বায়গী ৱা'-ঙাক নত্তে, প্রোব্লেমসিগী মরু ওইবা হৌরকফম, এক্সত্রা-মেরিটেল এফ্যার, নুপানা নুপী কোয়বা নৎত্রগা নুপীনা নুপা ঙাওনবা, থৌওংসিনা ওইগল্লি মালেমগী মফম পুম্নমক্তা। লিজ তেলরগী পুন্সি-ৱারী' - লাইরিক্তা মহাক্লা নোংমা নুমিদাং অমা রিচার্দ বর্তন (মাগী নুপা) না য়ু পং'খৈ ঙাওদুনা লৈরমদুনা মাগী অপাম্বা থুংহনবা ঙমদবদগী অতোপ্পা নুপাগা অহিং লেনমিন্নখিবগী ৱারীদু মতৈ-মনাও শাদোক্লবই মতাং-ইরম্মী। অদুগুম্বা ৱাখলগী থাক অদুদদি ঐখোয়না কৈদৌনুংদা কাখৎলোই। অদুনা নুপা/নুপী অনীনা যূম্বান-মরীগী ৱাংমদা লম্লানবা/লম্লানবীগা লৈনবা মরী, অমনা অমদা কৈদৌনুংদা হায়দোক্লোই। অমনা অমদা নমথাক তৌদুনা লৌনম-লাং থাক্তুনা পুন্সি লেনমিন্নগনি। চিংনবগী লৈচিল মরুমদা, থাজনবা য়াওদনা লেনবা মহাম তারবা পুন্সিদুদা নোংমা মৈগী চীং পোকখায়রকপগুম পোকখায়রক্কদবা নুমিত্তু ঙাইমিন্নগনি।

যূমগী নুপীদুদগী লমগী নুপীদুনা মশক হেন্না ফজবরা? নৎত্রগা মরল হেন্না লৈবরা ? মঙোন্দা করি অহেনবা লৈবনা যূমগী লৈমদু মীরায়বনো? তোয়না হংনবা ৱাহংনি। এক্সপার্ট নত্তে খুমজরোই। অদুবু মসিমদি অচুম্বনি - লৈমিন্নরিবা নৎত্রগা লৈমিন্নরিবী মঙোন্দা ৱাংপা, ৱাহৈনা ফোঙদোকপা ৱাবা, হংনদনা খঙনগদবা করিগুম্বা অমা লৈবদগীনি মঙোন্দগী লাপথোক্লগা লমদা লৈবা মঙোন্দা নকশিল্লুরিবা। যূম্বান মরীগী অপেন/পেন্দ অদুখক্তনা নুপা-নুপী কায়নবগী মরম নত্তে। নুপা-নুপী অনীগী নুংফাওনবা মরী শাগৎলিবা শক-চু-অপাম-নুংশি অদুখক্তনা নত্তে। শকউদবা-হায়'ঙমদবা করিগুম্বা খরা লৈ- অমগা অমগা মান্নদবা। ঐগী পামজবা/হৈনবা, খঙবীগদবা মাতনি। মহাক্কীসু ঐতনি। মসিমদি কাউনগুমসি।

লৌশিং পুক্কে

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা অমসুং হার্ট হেল্থকীদমক খোঙনা চৎপা অমদি চেনবা করিদা খেন্নবগে

খোঙনা চৎপা অমদি চেনবা হায়রিবা অনীমক অসি হকচাংগী অরূম্বা হন্থন্নবা অমদি হার্টকী হেল্থকীদমক চূনবা হকচাং শাজেল ঙাক্তনি। শাজে লশিং অসিগী কান্নবা অমদি রিস্কশিং অদুদি মীওই অদুগী পান্দমশিং অমদি মশাগী হেল্থ অমদি ফিটনেস লেভেলগী মখা পোল্লি।

হকচাং শাজেল মখল অনীমক অসিনা মীওই অমগী কেলোরি বর্ন তৌবা, অরূম্বা হন্থহনবা, অমদি হার্ট দিজিজশিংগী রিস্ক হন্থহনবা ঙমহল্লগসু, অনী অসি করম্বনা ফৰগে হায়বগী মতাংদা য়েৎনবা কয়া অমদি লৈরি।

কার্দিওভাস্কুলর এক্সর্সাইজশিংবু ইচম চম্না কার্দিও হায়রগসু খঙনৈ। শাজেল মখল অসিনা হকচাংগী মরুওইবা মসল গ্রুপশিং শীজিন্নৈ, হার্টনা ঈ কাপথোক কাপশিন তৌবগী চাং থুগৎহল্লি, অমদি নীংশা হোনবগী চাংসু থুগৎহল্লি।

খোঙনা চৎপা অমসুং চেনবা অনীমক কার্দিওগী মখলশিংনি।

কার্দিও এক্সর্সাইজশিংনা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া পী, কান্নবশিং অদুগী মনুংদা– হকচাংগী অরূম্বা হন্থনবগীদমক কেলোরি অমদি ফেট বর্ন তৌবা; কোলেস্টরোল হন্থহনবা; ব্লদ প্রেসর ৱাংবা, দাইবেটিস, অমদি থম্মোয়গী লায়নানচিংবা য়াওনা অনাবশিংদগী ঙাকথোকপা নৎত্রগা মেনেজ তৌবা; হার্টকী মপাঙ্গল কনখৎহনবা; তূম্বগী পেটর্ন ফগৎহনবা; ষ্ট্রেস হন্থহনবা; ষ্টামিনা হেনগৎহনবা; এঞ্জাইটি অমদি দিপ্রেসন হন্থহন্দুনা পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেল ফগৎহনবা; শরূগী দেন্সিটি হেনগৎহনবা; অমদি ইম্ম্যুন সিষ্টেম ফগৎহনবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ষ্টদি অমদা হকচাং শাজেল তৌবনা পুক্নীং-ৱাখলগী হকশেলদা পীবা কান্নবশিংগী মতাংদা থিজিনখি। মদুদা চেনজৎ চৎপগুম্বা মোদরেট-ইন্টেন্সিটি এক্টিভিটি পুঙ্খায় অমখক্তং তৌবদা অতোপ্পা কান্নবশিংগী মথক্তা এঞ্জাইটি অমদি দিপ্রেসন হন্থহনবসু ঙম্মী হায়বা খঙবা ঙমখি।

খোঙনা চৎপা অমসুং চেনবা অনীমক অসিনা হকশেলদা মান্নবা মখলগী কান্নবা পী, অদুবু কেলোরি বর্ন তৌবগী চাংদদি চেনবনা হেল্লি।

অমেরিকান কাউন্সিল ওন এক্সর্সাইজগী মতুংইন্না পাউন্দ ১৬০ লূম্বা মীওই অমনা মিনিট অমা চেনবা মতমদা কেলোরি ১৫.১ রোম বর্ন তৌই। অদুগা মহাক্কা লূম্বা চপ মান্নবা মীওই অমনা মিনিট অমা খোঙনা চৎপা মতমদনা কেলোরি ৮.৭ লোমতমক বর্ন তৌই হায়রি।

মীওই অমনা খোঙনা চৎপা অমদি চেনবা মতমদা বর্ন তৌবা কেলোরিগী মশিং তোঙান তোঙানবা ফেক্টর কয়ামরুমগী মখা পোল্লি। ফেক্টরশিং অদুগী মনুংদা– হকচাংগী অরূম্বা; হকচাং শাজেল তৌরিবদুগী মতম (দ্যুরেসন); অমদি তৌরিবা এক্টিভিটি অদুগী কনবা তপ্পা অসিনচিংবা য়াওরি।

মিনিট অমদা বর্ন তৌবা কেলোরি মশিং অসি চৎপদগী চেনবদনা য়াম্বা হেল্লি। অদুমওইনমক চৎপগী থৌওং অদু মতম শাংনা পাঙথোক্লবদি চেনবগা মান্নবা চাংদা কেলোরি বর্ন তৌবা ঙমগনি।

হার্ট হেল্থকী মতাংদদি আর্টিরিওস্ক্লিরিওসিস, থ্রোম্বোসিস, এন্দ ভাস্কুলর বাইওলোজি কৌবা জর্নেলদা পব্লিস তৌরকখিবা ষ্টদি অমনা হায়রি মদুদি, খোঙনা চৎপা অমসুং চেনবনা হাইপর্টেন্সিন, কোলেস্টরোলগী লেবেল ৱাংবা, কোরোনরি হার্ট দিজিজ, অমদি দাইবেটিসকী রিস্ক হন্থহল্লি। অদুমওইনমক হার্ট হেল্থ অমসুং কার্দিওদা চেনবা নৎত্রগা চৎপা করম্বনা কান্নবা পীবগে হয়বদুগী মতাংদদি চপ চানা পনখিদে।

পুক্কী ফেট হন্থহন্নবগী মতাংদসু চেনবা অমসুং চৎপা অনীমক্না কান্নবা পী। ষ্টদি অমদা চৎপগুম্বা এরোবিক এক্সর্সাইজশিং চাং নাইনা তৌবনা পুক্কী ফেট হন্থহল্লি অমদি ওবেসিটি মেনেজ তৌবদা মতেং পাংই হায়বা খঙবা ঙমখি।

খোঙনা চৎপা অমসুং চেনবনা হকচাংগী কেলোরি বর্ন তৌবদা মতেং পাংবতা নত্তনা, তৌরিবা শাজেল অদুগী কনবা তপ্পগী মখা পোন্না পুক্কী ফেট হন্থহনবদসু মতেং পাংই। অদুমওইনমক চেনবনদি পুক্কী ফেট হন্থহনবদা হেন্না কান্নবা য়াই। পুক্কী ফেট হন্থহনবা পাম্বা মীওইশিংনা দোক্টর তানদুনা করম্বা শাজেল অমদি দাইট মখলনা মশাদা খ্বাইদগী হেন্না চান্নগদগে হায়বগী পাউতাক লৌগদবনি।

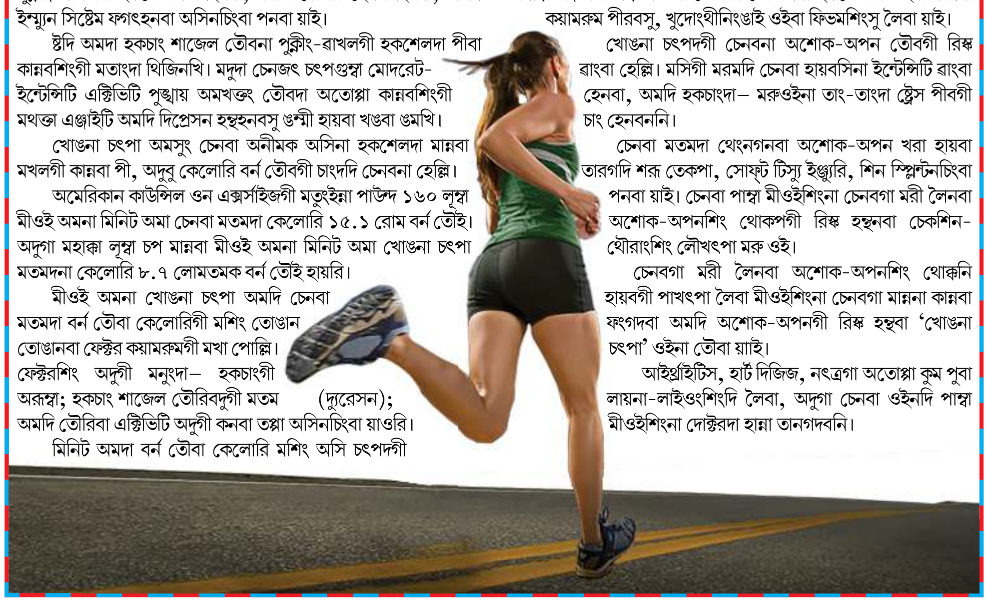
খোঙনা চৎপা অমসুং চেনবা অনীমক্না হার্ট ফগৎহনবা অমদি হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বা য়াওনা তোঙান তোঙানবা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়ামরুম পীরবসু, খুদোংথীনিংঙাই ওইবা ফিভমশিংসু লৈবা য়াই।

খোঙনা চৎপদগী চেনবনা অশোক-অপন তৌবগী রিস্ক ৱাংবা হেল্লি। মসিগী মরমদি চেনবা হায়বসিনা ইন্টেন্সিটি ৱাংবা হেনবা, অমদি হকচাংদা– মরুওইনা তাং-তাংদা ষ্ট্রেস পীবগী চাং হেনবননি।

চেনবা মতমদা থেংনগনবা অশোক-অপন খরা হায়বা তারগদি শরূ তেকপা, সোফ্ট টিস্যু ইঞ্জুরি, শিন স্প্লিন্টনচিংবা পনবা য়াই। চেনবা পাম্বা মীওইশিংনা চেনবগা মরী লৈনবা অশোক-অপনশিং থোকপগী রিস্ক হন্থনবা চেকশিন-থৌরাংশিং লৌখৎপা মরূ ওই।

চেনবগা মরী লৈনবা অশোক-অপনশিং থোক্কনি হায়বগী পাখৎপা লৈবা মীওইশিংনা চেনবগা মান্নবা কান্নবা ফংগদবা অমদি অশোক-অপনগী রিস্ক হন্থবা 'খোঙনা চৎপা' ওইনা তৌবা য়াই।

আইর্থ্রাইটিস, হার্ট দিজিজ, নৎত্রগা অতোপ্পা কুম পুবা লায়না-লাইওংশিংদি লৈবা, অদুগা চেনবা ওইনদি পাম্বা মীওইশিংনা দোক্টরদা হান্না তানগদবনি।



এব্বেয়্যের্নেস কম ত্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

তেংনৌপল, দিসেম্বর ২২ (ঐচএনএস):

নোংম-নোংমগী ঈংবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা যূম যূমদা শীজিন্নরিবা চাকথোঙ গ্যাসশিংদগী থোক্লক্কদবা মৈহৌ লাংপোক অমদি মতৌ করম্না চেকশিন থৌরাং লৌখৎকদগে হায়বগী মতাংদা তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা মচি ব্লোক্কী খুলসাইবুং (কারোংথেল) ভিলেজ ওথোরিটিনা শীন্দুনা খুলসাইবুং ভিলেজ কম্যুনিটি হোলদা নোংমগী ওইবা এব্বেয়্যের্নেস কম ত্রেনিং প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে।

ওল গ্যাস ক্যের (এ জি সী) মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চকা খূৎশম্নদুনা কোভিদ-১৯গা মরী লৈননা লৈঙাক্লা পীবা এস ও পিশিং ঙাক্লা পাঙথোকখিবা প্রোগ্রাম অদুদা এ জি সী মণিপুর ষ্টেট ব্রাঞ্চকী ষ্টেট মেনেজর এস ঐচ জয়প্রকাশ, খুলসাইবুং ভিলেজ ওথোরিটিগী চ্যেরমেন মেদর মাকুঙা মরিং, খুলসাইবুং বেপটিষ্ট চর্চকী পাষ্টর এম কোরুংথাং মকুঙা অমসুং সোসল ৱার্কর অমদি মীয়াম্না শরুক য়াখি।

"হাও টু য়ুজ এন্দ হাও টু টেক ক্যের এল পি জি গ্যাস' হায়বা থিমদা পাঙথোকখিবা প্রোগ্রাম অদুগী শরুক অমা ওইনা এল পি জি গ্যাসশিং নিংথিনা লুনা নান্না শীজিন্নবা অমদি মৈহৌ লাংপোক থোক্তনবগী মতাংদা মচা খায়না ৱা ঙাঙলদুনা এ জি সীগী এক্সপার্ট ওইনা লাকখিবা জয়প্রকাসনা মতৌ করম্না শেম শাগদগে হায়বগী মতাংদসু খুলগী মীয়ামদা তাকপী তম্বীখি।

এন আর এফ এমগী কাদরনি হায়বা নুপী অমা পুলিস কষ্টদিদা রিমান্দ লৌখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২২ (ঐচএনএস):

শিংজমৈ পুলিস ষ্টেসনননা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎপা কেস অমগা মরী লৈননা নেসনল রিভোলুস্নরি ফ্রন্ট ওফ মণিপুর (এন আর এফ এম) গী নুপী কাদরনি হায়দুনা চার্জ তৌবা মীওই অমা ফারবা মতুংদা ঙসি চীফ জুদিসল মেজিষ্ট্রেট (সী জে এম), ইম্ফাল ৱেষ্টকী কোর্টতা পুলিস কষ্টদি রিমান্দ প্রেয়র তৌরদুনা পুথোরকখিবদা কোর্টনা থা অসিগী ২৮ ফাওবা নুমিৎ ৭নিগী ওইনা পুলিস কষ্টদিদা রিমান্দ তৌখ্রে।

পুলিস কষ্টদিদা রিমান্দ তৌখ্রবা যু জি গ্রুপ অসিগী কাদরনি হায়দুনা চার্জ তৌরিবা মীওই অদুগী মমিং খুমন্থেম ওংবী বিনা (৪১) কৌই। বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী কুম্বী থানা লৈকায়দগী কে ঐচ খম্বগী লোয়নবীনি হায়রি।

মহাক্কী মথক্তা পুলিস ষ্টেসন অসিনা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎপা কেসকী এফ আই আর নম্বরনা ১৪৪(১২) ২০২০নি। কেস অসি অনলোফুল এক্টিভিটিজ (প্রিভেন্সন) এক্টকী সেক্সন ১৭/২০গী মখাদা রেজিষ্টর তৌবনি। লোয়ননা কাদরনি হায়দুনা ফারবী নুপী অসি যু জি গ্রুপ অসিগী ফাইনান্স সেক্রেটরিগী মখাদা থবক তৌদুনা লম্নাই ক্লিনিকশিং অমসুং মীয়ামদগী দিমান্দ লেট্টরশিং পীদুনা পার্টি অসিগী ফন্দশিং খোমগৎপদা চেন্নবা মীওইনি হায়রি।

এ আরনা এদভেন্ট খৃষ্টমাস পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২২ (ঐচএনএস):

থা অসিগী ২৫দা পাঙথোক্কদৌরিবা খৃষ্টমাস কুম্মৈগী মাঙওইননা অসাম রাইফলস ক্রুপশিংনা চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী নথাম ভিলেজদা লৈবা লিট্টল দ্রোপস লাইফ ওফার্নেজ হোমগী অঙাংশিংগা এদভেন্ট খৃষ্টমাসকী থৌরম পাঙথোকখ্রে। ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা অঙাংশিং অসিদা অচাপোৎ, স্পোর্টস আইটেম অমসুং মফি-মরোলশিং য়েন্থোকখিবগা লোয়ননা অঙাংশিং অসিগী প্রিলিমিনরি মেদিকেল চেক-অপসু পাঙথোকখি।

মারুটি ইকো ভেন ১০ হুরাল্লগা য়োন্থোক্লম্বা মীওই ৩ জেলদা থাজিনখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২২ (ঐচএনএস):

সিটি পুলিস ষ্টেসননা মসিগী জ্যুরিসদিক্সন মনুং চল্লিবা মফমশিং খক্তগী নত্তনা অতোপ্পা মফমদগী ফাওবা অহনবা মারুটি ইকো ভেন ১০ হুরাল্লগা শেমজিন শাজিনবা রেজিষ্ট্রেসন নম্বর অমদি চে-চাংশিং শীজিন্নদুনা হোঙনা য়োন্থোক্লম্বদা চেন্নবনি হায়বা মীওই ৩ ফারগা মখোয়গী কষ্টদিদা থমদুনা ৱাহং পাউহং চথরবা মতুংদা মখা তাবা ইনভেষ্টিগেসনগীদমক কোর্টতা পুথোরক্তুনা মখোয়গী জুদিসল কষ্টদি রিমান্দ প্রেয়র তৌরকখিবদা কোর্টনসু অয়াবা পীদুনা জেলদা থাজিনখ্রে।

ঙসি চীফ জুদিসল মেজিষ্ট্রেট (সী জে এম), ইম্ফাল ৱেষ্টকী কোর্টনা জেলদা থাজিনখ্রবা মীওইশিং অদুদি শিংজমৈ চীংঙামখা ক্ষেত্রি লৈকায়দগী ক্ষেত্রিময়ূম ভিক্টর এলিয়জ বোয় (৪৬) অপোকপা কে এস ঐচ ইবোহল, হৌজিক্লা মহাবলি কবুই খুলদা লৈরবা শিংজমৈ মথক যূম্নাম লৈকায় লাইরেম্বী মনীংদগী রোসন যূম্নাম (৫০) অপোকপা লৈখিদ্রবা ৱাই মহরদ অমসুং ইম্ফাল ইষ্টকী শঞ্জেনথোংগী হাওকিপ ভেঙদগী মাংপু মিসাও (৫৯) অপোকপা লৈখিদ্রবা লিমখোহেন মিসাওনি।

মখোয় অহুমগী মথক্তা পুলিসনা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎপা কেস অদুগী এফ আই আর নম্বরনা ৮৭ (১২) ২০২০নি। কেস অসি সিটি পুলিস ষ্টেসননা ইন্দিয়ন পেনাল কোদকী সেক্সন ৩৭৯ অমসুং ৩৪গী মখাদা রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎপনি। লোয়ননা কেস অসিগী কমপ্লেনেন্টনা নাগামপাল লমাবম লৈকায় (রিমস রোদ কোর্নর) দগী নিংথৌজম রোমি (৫৪) অপোকপা লৈখিদ্রবা এন বিনোয়নি। মহাক্লা থা অসিগী ১১গী নুংথিল পুং ২ রোম তারকপদা অইবা কমপ্লেন্ট অমা পুলিস ষ্টেসন অসিদা ফাইল তৌরকখিবনি।

মহাক্কী রিপোর্ট অদুগী মতুংইন্না চৎলিবা কুমজা অসিগী ফেব্রুৱারী থাদা সমাদোন মারুটি শো রুমদগী মহাক্লা লুপা ৪,১৯,৭৪৮দা মারুটি ইকো ভেন (সভেন সিট্টর) অমা লৈখি হায়রি। অদুবু হৌজিক লৈরিবা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক্কা মরম ওইদুনা মহাক্কী গাড়ী অসিগী আর সী বুক ফংবা ঙমদনা লৈরকখিবনি।

চৈরকসিদা মহাক্কী গাড়ী অসি পাওনা কৈথেলগী আই সী আই সী আই প্রুদেন্সিএল বিল্ডিং মনাক্তা লৈবা সেমশুং শো রুমগী মায়োক্ল বা মফম অমদা খামদুনা থম্বদগী শকখঙদবশিংনা হুরানখিবনি হায়রি।

মহাক্কী রিপোর্ট অসিগী মতুংইন্না পুলিসনা কেস অসি রেজিষ্টর তৌদুনা লৌখৎলগা চথুরকখিবা ইনভেষ্টিগেসন্দা ঙসি কোর্টনা জেলদা থাজিনখ্রবা মীওই অহুম অসি থা অসিগী ১৭কী নুমিদাং পুং ১১.৪৫ অমসুং থা অসিগী ১৮গী নোংাল্লমদাই পুং ১২.৪৫ অমসুং অয়ূক পুং ৮.৪৫দা মথংশিংনা মথং-মথং ফাগৎলকখিবনি হায়রি।

মখোয়গী ইন্টরোগেসন্দা মখোয়না ইকো ভেনশিং অসি হুরানবা চৎপদা মারুটি অলটো কার - এম এন ০৬/এল এ-৬৮২৭ শীজিন্নখিবগা লোয়ননা অসামগী রেজিষ্ট্রেসন নম্বর হাপ্পা স্বিপ্ট কার অমসু শীজিন্নখি হায়রি। লোয়ননা জেলদা থাজিনখিবা মীওই অহুম অসিনা মখোয়গা লৌতুনবা মীওই খরগনা পূন্না মমাঙ চহীগী দিসেম্বর থাদগী হৌরদুনা তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী ইকো ভেন ১০ হুরাল্লগা অহোঙবা মমলশিংদা কম্মিসন পীদুনা মীওই অমা নেক্তুনা য়োন্থোকহনবগী থবকশিং চথুরকখিবনি হায়রি।

এদভাইজরি বোর্দকী মীফম পাঙথোক্তুনা কূপ্না খন্নখ্রে

থৌবাল, দিসেম্বর ২২ (ঐচএনএস): চাইল্ডলাইন থৌবালগী চহীগী ওইবা এদভাইজরি বোর্দকী মীফম অমা ঙসি পাঙথোক্তুনা দিষ্ট্রিক্ট অসিদা চাইল্ডলাইনগী এক্টিভিটিজ হেন্না ফগৎহন্নবগী মতাংদা কূপ্না খন্নখ্রে।

চাইল্ডলাইন থৌবালগী এদভাইজরি বোর্দকী চ্যেরমেনসু ওইরিবা দেপ্যুটি কম্মিস্নরগী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখিবা মীফম অদুদা দেপ্যুটি কম্মিস্নর থৌবালগী মীহুৎ শিন্দুনা এ দি এম, থৌবাল এল রাধাকান্তনা চ্যের লৌদুনা মীফম অদু হৌদোকখি।

মীফম অদুদা চাইল্ডলাইন থৌবালগী দিরেক্টর কম কনভিনর ওইরিবী নোনিবলা নারেংবমনা চাইল্ডলাইন, থৌবালগী চহীগী ওইবা রিপোর্ট অমা মীয়ামদা থমখি। মীফম অদুদা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী ওইনা চৎলিবা চহী অসিদা অঙাংশিংগা মরী লৈননা থোকপা ক্রাইম অমসুং পোক্সো কেসশিংগী মরমদসু কূপ্না খন্নখি। মীফম অদুগী চ্যের লৌখিবা এ দি এম, থৌবালনা দিষ্ট্রিক্ট অসিদা চাইল্ডলাইনগী এক্টিভিটিস হেন্না কনখৎহন্দুনা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী অঙাংশিংগী লাইফ ক্যের লৌবীবা অমসুং প্রোটেক্সন পীননবা এদভাইজরি বোর্দকী মেম্বরশিংদা খঙহনখি। মীফম অদুদা চাইল্ডলাইন থৌবালগী এদভাইজরি বোর্দকী মেম্বর ২৪না শরুক য়াখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং

লায়না লাইচৎ অসি মশীং হন্থরক্লে হায়রবসু চেকশিন্নিংঙাইদি অদুম্মক ওইরি। কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবগী চাং হন্থরে হায়রিবসি টেষ্ট তৌবগী মশীং হন্থরকপদগী ওইরম্বসু য়াই। লাইচৎ অসিনা মরম ওইদুনা লমদম অসিদা লৈরিবা অহল ওইরবা কয়াশিং খূদোংথীনিংঙাই ওইরবা মওং অমদা হিংলি। থৌদোক অয়াম্বদা অহলশিংবু ভাবোক ওইহনবগী চৎনবী অমনা অহলশিংবু চিংথোক-চিংথোক্তুনা মকোক্তা ফমহনবনা লাইচৎ অসিদা যূমদা লেংদনা লৈহনগদবসু লৈবা ঙম্নদ্রে। মরম অদুনা খুন্নাই অসিনা হৌজিক্কী ওইরিবা লাইচৎ অসিগী ফীভম অসিদদি অহলশিংবু শরুক য়াহন্দনবা হোংনহন্নিংই। লুহোংবা অমদি লান্ন-থৌরমনচিংবদা শেল থাবা তারবসু মফম অমদা পূন্না থাদরম্লগা কোন্না তোঙান-তোঙান্না য়েন্থোকপগী চৎনবী অমসু হৌদোকপা ফরে। মাস্ক উপ্তুনা লাইশোন তৌরিবনি হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্লিবা মীওই অদুদা কোভিদকী মহীক য়াওরম্লোই হায়নিংঙাইসু লৈতে। চৎনবীনি হায়দুনা অপাম-অপাম্বা মওংদা পংতৌদা তৌনবগী থৌওং অসিদি লৈবাক্কী ওইনা মাঙজবা ওইগনি। পূম্নমক্কী য়াইফগদবা থৌরাংশিং লৈঙাক্লা অমদি লৈবাক মীয়াম্না পায়খৎপগী তঙাইফদবা মতম হায়বদু ওইরে।

ইনাওতোম্বা নাওরেম, লৈমপোকপম খুনফম মখা লৈকাই

লমদম অসিদা ঙসিসু কোভিদ-১৯গী পোজিটিভ ওইবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা শিবগী মশীংসু নোংম-নোংমগী ৱাংখৎলক্লিবা অসি ঐখোয় মশেলগী মরক্তা পূকচেল শেংদবনা অচৌবা মরম অমসু ওইরি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। লৈঙাক্লা ফনা কন্না লাউরবসু লৈবাক মীয়াম্না থওইনা চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্লা চৎপগী মমি তাদে। লোয়ননা কোভিদ-১৯গী থবক থৌরম পায়রিবা মীওইশিংনসু কদায় ফাওবা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা থবক থৌরম চুম্না পাঙথোক্লিবগে হায়বসিসু অচৌবা ৱাহং অমনি। হৌজিক মমাংদা হাংলম্বা ক্বারন্টিন সেন্টর কয়া মুৎখ্রে। মদুগী মহুৎতা হোম আইসোলেসন ওইনা তৌনরক্লি। অদুবু লাইচৎ অসিনা লমদম অসিদা কদায় ফাওবা শোকহল্লক্লিবগে হায়বগী ৱাখল কনা অমত্তনা খন্থবা উদে। কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরমগদ্রা হায়না চিংনবা লৈরবসু টেষ্ট তৌথোক্তবা মীওই কয়া অমা লৈরি। লোয়ননা লায়না অসি অরুবা ফীভম অমদা য়ৌরক্লে হায়রবসু লমদম অসিদা ঙসিসু চাকচা-হৈজানবা অমদি তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা হাংলিবা ভেন্দরশিংদা মী পূনবগী চাং হন্থবা লৈত্রি। থৌওং অসিনদি লমদম অসিদগী লাইচৎ অসি মুখৎপা খরা ৱাখিগনি।

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

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৩।১২।২০২০ইং, যুমশকৈশা;
পোইনুগী ৯নি পানবা।

মেষ : অনম কনবা য়াদবা অমদি ফিংবনা মাঙজবা লৈগদবা নুমিৎনি। হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎকনি অদুনা থৌয়াম পুদবা ফগনি। নক্লবা মরুপ লোয়নবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : অঙম্বগা য়েৎনবা অমদি অরিবা থবক পাংবা ৱাবা লৈগনি। লাইবক ফবনা শেন্দোং চাওনা ফংগনি অমদি ইমুং মনুংগী ৱা তাবনা মীনা লাকচবা ঙমলোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : লেংদবা লন ফংজবগী নুংঙাইবা, অনৌবা থবক্তনা হেন্না মায় পাকচবা অমদি খাংবা কনবনা য়াইফবা ওইগনি। হুরানবনা মাঙহনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা নুমিৎনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নচাক নরল চাওখৎকনি, মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি লৈঙাক্কী লম্দা মায় পাক্কনি। ললোন ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংগনি। পাউদি নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : চিন কনগনু, খুৎচাও থাগনু অমদি মতাং চাদনা থৌনা ফুদোক্কনু। মরুপ মপাং লোয়নবা থবক্তা চয়েৎনবা লৈগনি। অরিবদদি অকাইবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং খোম্বা য়াবা অমদি অনৌবা অফবা লৌশিং ফংজবা নুমিৎনি। হন্থবা লোয়নবদা মাঙজবতা থুংগনি অমদি অফা অপুন্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : লৌশিং ফুদোকপদি ৱাগনি অদুনা অরুবা ৱারেপ লৌগনু অমদি মীতোপ থাজবনা মাঙবা য়াম্না থোকপা য়াই-পংথগনু। নঙগী ওইবা মীনদি শোয়দনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : মীয়াম পুনবগী নুংঙাইবা, হরাওবা অমদি লৈতেংনচিংবা ফংবা লৈগনি। অদুবু অনম তানবনা নরল মাঙবা অমদি হোয়া ফবনা মতম মাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু : কল্লকপা য়েংথীবা য়াম্মী-নচাক নরল চেকশিনজৌ অমদি মরুপ মপাংগা কায়নদনবা হোৎনৌ। মীয়ামগা পুন্না চৎনবা হোৎনৌ লম্ পুম্বদা য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা তাশিনবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মকর : নীংবা থুংগনি, শেন্দোং তানবা থবক্তা চাওনা মায় পাক্কনি অমদি খন্থরগা পাংবা অনৌবা থবকসু শোয়দনা মহয় য়ানগনি। পাউ নুংঙাইতবা তাবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : লাই-গুরুনা শোয়দনা চানবীগনি, মীয়াম্নসু থাগৎপিগনি অমদি মরুপ মপাংগী মতেংনা পাংঙমদবা থবক পাংঊ হায়বসু লৈ। অনম তানবগী কান্নবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : পূক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা অমদি অনৌবা থৌরম য়াৎপা পাম্বা অমদি কান্নবসু ফংগদবা নুমিৎনি। অদুবু অঙম্বনা য়েংথীবনা খোইদৌ শাওগৎপদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।