থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

মপূম-ফাবা-মী থিরুবা

‘পর্ফেক্ত’ ওইবা হায়বসি ঐগী ঈরোন’সিদদি ‘মপূম ফাবা’ হায়বা তা’মাল্লে। পোৎ অমগী চেনফম থোকপা মচল’ পুম্নমক শুনা চেনবা, অৱাৎপা অমত্তা লৈতবা পোৎশক অদুবু কৌনৈ ঐখোয়না ‘মপূম ফারবা’, পর্ফেক্ত ওইরবা। ‘মপূম’ হায়বসিগী ওন্ন-তৈনবা, ওপ্লোজিৎ ওইবা ৱাহৈদুনি ‘মচেৎ’। মচেৎ হায়বসি মপূম অদু কায়রগা, নৎত্রগা, থুগায়রগা থোক্লকই। মপূম অমা ওইরম্বদগী কায়থরকপা থৌওং অদুবু ‘মচেৎ তাবা’ হায়নসু খঙনৈ। ‘মপূম’ হায়বা ৱাহৈসিবু কনাগুম্বা অমনা নৎত্রগা খরনা লান্না শীজিন্নবা হৌখিবদগী, অরানবদুসু অচুম্বা ওইনা খন্নদুনা অয়াম্বা মীওইনা শীজিন্নখ্রবা ‘মিসনোমর’ অমা লৈ- ‘মপূং’। ‘মপূং’ হায়বা ৱাহৈসি মথন্তা, মরন্নাই থাংদোক্তুনা লেপহল্লগা মাগী ৱাহম্থোক থিবীয়ু। ফংলোই। ‘মপূং-ফাবা’ হায়রদি ৱাহৈসিগী ৱাহম্থোক থোক্লক্কনি। মরমদি, ‘মপূং ফাবা’ হায়বা ৱাহৈ-ৱাপা অদুগী মিসনোমর অমনি ‘মপূং ফাবা’। ওইফম থোকপা শক্তমদুগী মচল শুনা চেন্দ্রিঙৈ, শক্তম অদু মচেৎ ওইরি, মপূম ওইদ্রি। অঙাং ওইরম্বদগী তপ্পা তপ্পা চাউখৎলকপা, পুমকক চাউরম্বদগী পাখং-শারেপ তম্লকপা, লৈশাবী মপূম ফারকপদুবু কৌই- মপূম-মরৈ-ফারকপা। অদুবু, অয়াম্বা অইবা/শৈরেংবশিংনদি অচুম্বা-ওইখ্রবা-অরানবদু চুমথোকপা ঙমদনা শীজি ন্নৈ ‘মপূং-মরৈ-ফারকপা’ হায়না। কাখলসিদা ইজখিবা ৱারেং কয়াদা ‘মপূং’ হায়বা ৱাহৈসি অমুক্তা শীজিন্নজখিদে। অদুবু, মপূম ফাবা/ফাদবগী সেন্স’তা ইজখিবা ৱাহৈ কয়া তাইপ তৌবীবা নৎত্রগা প্রুফ পাবীবশিংনা ‘মপূং’ হায়না হেক্তা শেমদোক্তুনা নম্বীরকখিবা কয়া য়াওখরে।

ঙসি ইজরিবা ৱারেংসি ৱাহৈসিগী অচুম-অরান থিননবা নৎচদে। মপূম-ফারবা-মী, অৱাৎপা অমত্তা লৈতবা, পর্ফেক্ত ওইবা হ্যুমেন-বিইং অমা মালেমসিদা পোকখিবরা? পোকখ্রবদি, মহাক অদু কনানো? কদায়দা, কৈদৌঙৈ পোকখিবগে? অসিনচিংবা ৱাফম খরসিনা কোকসি ৱাই চিনহল্লক্লিবা ফনা কুইরক্লে। অচৌবা মী (অফাওবা মী)- প্রেত মেন’নি হায়নবশিংগী পুন্সি ৱারী কয়া পাখরে- স্কুল সিলেবস’তা য়াওরক্তুনা পাখিবা অমসুং থওইনা, লাইরিক ওইনা ফোঙলকপদু লৈরগা পাখিবা। আ মথায় থায়না মমাংঙৈ, চহী চা/লীশিং কয়াগী মমাঙদা পোকখিবা অমদি ইকুই কুইদ্রিবা মতমগী ইতিহাসকী লামায়শিংদা ইরম্বা, তোঙান তোঙানবা মান্নদবা মী কয়াগী ৱারী। মখোয়না তৌরম্বা, নঙনা-ঐনদি তৌঙমদবা থবক কয়াদুগী ৱারী পারগা খল্লকখিবনি- মখোয়, মী ওইবগী গুন পুম্নমক্না শুনা লৈতেংলবা, ৱাৎপা-লৈত্রবা ‘মপূম ফারবা মী’ হায়বদুরা? থম্মোয়সিনা য়ানীংখিদে। থোইদোক হেন্দোকপা গুন কয়ানা লৈতেংলবা মীশক হায়বদু ওইরবসু মহাক্না পূমথোই থোইরবা, পূমহেন হেল্লবা মীশক অদুনি হায়বদুদি হায়নীংখিদে। খঙদে, ঐগীসি ‘অর্গ্যুমেন্টেটিব মাইন্দ’ হায়বদুরা? মীবু মীথাননীংদবা হায়বদুরা? তশেংবদি, মদু নত্তে। এঁনা ঙমদবা থবক অমা, অতোপ্পনা লায়না তৌরকপা, ঐনা খঙদবা লৌশিং অমা অতোপ্পনা খঙলম্বা- মহাক্তুবু ঈকায়খুম্নবা, থম্মোয়সিদা ইরাৎপদি ইশাগী শেত্তোকফদ্রবা ইথৌ অমনি। মখোয়না হায়রম্বা কাউফদ্রবা ৱা কয়া থম্মোয় থন্না লৈ, অমম্বদা লমজিং মৈরা ওইদুনা। অদুবু, পর্ফেক্ত হ্যুমেন বিইং অমা হায়বদুদি কৌবা য়াবা কনাসু য়াওদে। খল্লকখিবনি।

লৈতাদ্রবা ৱাখলসি অমেরিকান রাইতর ‘সাম কীন’গী ৱাহৈ খরনা লৈতাহনখি... ‘ঐখোয় কনাসু মপূম ফারবা মী (পর্ফেক্ত হ্যুমেন বিইং) অমা নত্তে, অদুগা ঐখোয়নসু কৈদৌনুংদা অদুগুম্বা অমনি হায়নসু কৈদৌনুংদা হায়নবা হোৎনরোইদবনি... অদুবু, ঐখোয় পুম্নমক ইশা-ইশানা তৌবা ঙম্বদু করিনো- ইশাগী অশেংবা শক্তম করিনো হায়বদুদি উৎথোক্লবা হোৎনগদবনি’...। স্বিদিস সিঙ্গর অমসুং সোং রাইতর ‘তোভি লো’গী ঈশৈ অমগী শৈহৌ মতেক অমনসু মতেং পাংখি... ‘ঐদি হাংদোক্তুনা থম্লবা লাইরিক্লি/ঐদি ঐ ওইজগে কনামত্তা ওইজরোই/খঙই ঐ-মপূম ফাবা মী নত্তে ঐ’...।

‘সুপরমেন’ কৌবা কোমিক ক্যারেক্তর অমা শেমগৎখিবগী ৱারী, অনীশুবা মালেমগী লাঞ্জাও মতমদা জর্মন দিক্তেতর ‘এদোল্ফ হিতলর’না জিউ অমসুং রোমানশিংগী মথক্তা চথখিবা মীওৎ-মীনৈ, মীহাৎ-মীপুনগী ৱারীদুনা থম্মোয় শোকহল্লবা ‘জেরি সৈগল’না করম্না শেমগৎলকখিবা- পূম্ন মক্না খঙনরবা ৱারীনি। অশোনবা, পাম্বে লৈজদ্রবশিংগী মথক্তা অকনবা, অঙম্বশিংনা চথবা মীওৎ-মীনৈশিংদুদগী অশোনবশিংবু কন্নবা কনবদগী কল্লবা, তৌগে’তা ঙম্বা, পূমঙম ঙম্বা ‘সুপর-হ্যুমেন ক্যারেক্তর’ অমা শেমগৎখিবনি মশাগী থম্মোয় পেলহনজনবা, ক্রিয়েটিভ সেতিসফেক্সন ফংনবা। ‘জেরি’না ‘ইন্দিয়ন মিথোলোজি’গী ‘কৃষ্ণ’গী ৱারী পাখিদবজ ৎলা হান্ননা! মহাক্না সুপর-হ্যুমেন-ক্যারেক্তর অসি শেমগৎত্রিঙৈ চহী চা কয়াগী মমাঙদা বেদব্যাস কৌবা মহাঋষি (প্রেত-সেজ) অদুনা ‘সুপর-গোদ’ অমা শেম্লকখিবগী ৱারী লৈখ্রবনি। পান্দমদি অমত্তনি- তোল্ল-তারবশিংবু মীফত্তশিংগী মীওৎ-মীনৈদগী কনবীবা। বেদ ব্যাস হায়বসি কনাগুম্বা অমগী মমিং নত্তে। মিংথোল অমনি। ‘বেদ’-সংস্কৃত লোন অমনি, ‘লৌশিং’ হায়বনি। ‘ব্যাস’ হায়ব’না তাশিন-খোমজিনবা (কম্পাইলর) হায়বনি। ‘কম্পাইলর ওফ নোলেজ’ হায়বনি ‘বেদ ব্যাস’। মহাভারত ইরম্লিবা ‘বেদ-ব্যাস’- ইন্দিয়াদা, মতমদুদা লৈরম্বা ২৮শুবা বেদ-ব্যাস’নি। মহাক্না মহাপুরান (প্রেত ইপিক) অসি ইননবা হোৎনরকপদা খ্বাইদই হেন্না খঙ’-হৈবা, লৌশিংগী অৱাৎপা লৈতবা, খ্বাইদই হেন্না তৌবা ঙম্বা (শক্তি লৈবা), নুপী-অঙাং-তাইবং পুম্নবুসু সূমহৎ’ঙম্বা, নুংশি-চাউবা, থৌজাল-হৈবা, ফত্তববু মাঙহন’ঙম্বা... পূমঙম ঙম্বা, মপূম ফাবা, ক্যারেক্তর অমা শেমগৎপা পামখি মহাক্না- মী মরক্তা লৈর’সু লাইগুম শক্তি লৈরবা মী অমা! অদুগুম্বা মীশক্তু মশামক্লি খনজদুনা মশামক্কী ইমেজ’দা, ৱারীদুগী ক্যারেক্তর অমা ওইনা (সত্যবতি অমসুং পরাসর মুনিগী মপারী ওইনা) কৃষ্ণ দ্বইপায়ন হায়না মিংথোন্দুনা হাপচীনখি। মহাভারত হায়না খঙনবা ‘লাঞ্জাও’ অমা ওইরক্লদবা অচৌবা কৃষ্ণৈ (ইমুং অমগী লীলা) দুগী হৌরকফম মঙোন্দগী ওইহল্লগা, মখা তারকপা কৃষ্ণৈ থৌদোক ৱাথোক ময়ামদুগী ময়ায় লেপ্পা মীশক অমা ওইনা য়াওশিনবা, অরোইবা লানফম অদুগী ময়ায়দসু, লান’দুগী হীরো অর্জুন’গী দোলাইপাবা অমা ওইনা য়াওশিনখি- লানফমদুদা মায় পাক্লিবা পান্দবশিংনা ‘মায় পাকপগী মরম’সু, মায়থীবা নংলিবা কৌরবশিংনা ‘মায়থীবগী মরম’সু শ্রীকৃষ্ণ হায়বা ক্যারেক্তরদুনা মরম ওইহনখি। ‘কৃষ্ণ দ্বইপায়ন’ হায়বা মশানা থোনজবা মিং অদুগী শরুক অমা লৌথোক্লগা, হেন্না মপূম-ফাবা পর্ফেক্ত ওইবা ক্যারেক্তর অমা শেমগৎলম্বনি, মহাক্না ওইনীংবা ক্যারেক্তরদুগী পর্সোনিফিকেসন’নি।

অদুগা, লাইগুম ময়াই চেল্লবা, মতীক লৈবা মী’মক নৎত্র’সু, মোদর্ন-মেন মরক্তা মহাক্কুম্বা মী পোক্লম্মী হায়বা, চহী-চা খরগী তুংগী মীরোল অদুনদি থাজবা ঙম্লরোইদবা, এক্সট্রাওর্দিনেরি ওইবা থরায় অমগী মিং পনবা তারবা, অথোয়বা থরায় (প্রেত সোউল) অমনি শকখঙলবা ‘মহাত্মা গান্ধী’- অমনি। য়ুরোপিয়ন-স্কোলারশিংনা হায়- ‘গান্ধী ৱাজ মিসফিত ইন ইন্দিয়া’... মহাক্তি ইন্দিয়া’দা পোক্লম্লোইদবনি... লাইবক নৎত্রগা কর্ম্মনবু হায়সিরা, ঈশ্বর মাগী থৌশিলনিবু হায়সিরা, গান্ধীগুম্বা মীশক অমবু ভারত কৌবা লৈপাকসিদা পোকহল্লম্বসিমক অশোয়বা থৌশিল অমনি’...। মহাক্না পামজখিবা পুন্সি মহিং, মহাক্না মঙজখিবা মরৈবাক্কী শক্তম- ‘গান্ধীজম’ হায়বদুগা ঙসিগী ‘মোদর্ন-ইন্দিয়া’সিগদি,-স্বর্গ-পাতাল অনীগী খেন্নবদুমক্লি। ঙসিগী ইন্দিয়নশিংদদি তাতা-বিরলা-অম্বানি-অদানিগুম্বা, লায়রবা লীশিং-লীচা কয়াগী মথক্তা হাইনা হুম্না-পান’ঙম্বা-মখোয়দুনি ‘মপূম-ফাবা-মী’-এ পর্ফেক্ত হ্যুমেন বিইং।

অদুবু তশেংনা থিরুবা ’তুংদদি খঙলকই- ঙসিদগী চহী লীশিং তরুক্কী মমাঙদা হিংলমখিবা মীশিংদুদগী হেন্না শিংবা, হেন্না মপূম ফাবা মী-ঙসি ফাওবা পোক্লমদ্রি। ঙসিসি খঙলে- ‘মেন ইজ পর্ফেক্তলি ইম্পর্ফেক্ট- মীওইবদি মপূম-ফানা, মপূম ফাদবা জীব অমনি।

লৌশিং পুক্কে

নুপীশিংনা শীজিন্নগদবা

তঙাইফদবা ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং

ঐখোয়গী হকশেলবুমায়কৈখুদিংমক্তা ফগৎহন্নবগী মরুওইবা পাম্বৈদি ন্যুট্রিএন্ট অমদি মিনরেল মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবা হায়বসিনি। ঐখোয়গী হকশেল অমসুং নাদ-য়েক্তবগী ফিভমবু মেন্টেন তৌবদা ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিংনা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই।

নুপী অমগী হকচাংনা ফিজিকেল, মেন্টেল অমদি হোর্মোনগী ওইবা অহোংবা কয়ামরুম মায়োক্লে, মসিনা মরম ওইরগা মখোয়দা অকক্লবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং মথৌ তাহল্লি। খুদম ওইনা, ইনখৎলক্লিবী নুপীমচা অমদা মথৌ তাবা নুট্রিয়ন্ট অমসুং মিনরেলশিংগা খোমজিংবী মমা অমদা নৎত্রগা থাগী খোঙ্কাপ খন্নবা নুপী অমদা মথৌ তাবা চাংগা খেন্নবা য়াই। কনাগুম্বা খরদদি সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা মথৌ তাবা য়াই, অদুগা অতোপ্পা খরদদি মশাগী মথৌ তারিবা ন্যুট্রিয়ন্টশিংগী চাং হকচাংদা অদুম য়াওজবা য়াই।

অদুমওইনমক, অমবু ওইগেরা অমবু ওইগেরা নোংমগী ইশাগী ওইবা ভিটামিন অমসুং মিরেলশিংগী দোজ অদু ফংবা হায়বসিদি তঙাইফদে। নুপীশিংনা নুমিৎ খুদিংগী ওইনা মথৌ তাবা নৎত্রগা শীজিন্নগদবা মরুওইবা ভিটামিনশিং অমসুং মিনরেলশিংগী মরমদা মখাদা পীরি।

ভিটামিন দি

ভিটামিন দি অসি ইম্যুনিটি ফগৎহনবা, শরু মশা ফহনবা অমদি ঐখোয়গী মসল সেলশিংগী দিভেলপমেন্টতা মতেং পাংবা ফেট-সোল্যুবল ভিটামিন অমনি। মসি উনশানা নুমিৎ মঙালদা এক্সপোজ তৌবা মতমদা পুথোকই। নুমিৎ মঙালখক্তং নত্তনা, ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিংসু হায়রিবা ইসেন্সিএল ন্যুট্রিয়ন্ট অসিগী ফংফম অফবা পোৎলম ওইবা য়াই। অকক্লবা ফিভমশিংদা, দোক্টরনা নৎত্রগা মেদিকেল প্রোফেসনেলনা প্রিস্ক্রাইব তৌরগদি সপ্লিমেন্ট শীজিন্নবা য়াই। সপ্লিমেন্ট কা হেন্না শীজিন্নবনা করিগুম্বা মতমদা ভিটামিন দি টোক্সিসিটি তৌহল্লি, মসিনা অতোপ্পা হেন্ঠ কমপ্লিকেসনশিং মচা পোকহল্লকপা য়াই।

ভিটামিন সী

ভিটামিন দিগা মান্নদবা মওংদা, ভিটামিন সী অসিদি এন্টিওক্সিদেন্ট য়াওবা ৱাটর-সোল্যুবল ভিটামিন অমনি। এন্টিওক্সিদেন্ট অসিনা ফ্রী রেদিকেল দেমেজ, ইনফেক্সনশিং অমদি ক্রোনিক দিজিজশিং মাঙহন্নবা হোৎনবদা মতেং পাংই। কোভিদ-১৯গী ইনফেক্সন রেট ৱাংলিঙৈ অমদি লাইচৎ অসিনা ঐখোয়গী হকশেলদা চৈথেং পীরিঙৈ মনুং অসিদদি ইম্যুনিটি ফগৎহনবদা মতেং পাংবা অমদি ঐখোয়গী হকচাংবু অনাবশিংদগী লাপথোকহনবদা মতেং পাংবা চীঞ্জাকশিং চাবা মরু ওই অমদি হায়রিবা মরমশিং অসিগীদমক ভিটামিন সী গুম্বা ন্যুট্রিয়ন্টশিং অসি মরু ওই। হায়রিবা তঙাইফদ্রবা ন্যুট্রিয়ন্ট অসিগী ফংফম ওইরিবা খ্বাইদগী মরুওইবা পোৎলমশিংদি সাইট্রস ফ্রুটশিং, স্ট্রোবেরিজ, ব্রোকোলি, মোরোক অঙাংবা অমসুং অশংবা, কিব্রিফ্রুট অমদি অতোপ্পশিং পনবা য়াই।

ফোলেট

ফোলেট অসিসু ৱাটর-সোল্যুবল বি ভিটামিন অমনি। মসি অশংবা, মনা চাগদবা মনা-মশিংশিং অমদি অকক্লবা উহৈশিংদগী ফংই। মশা ফবা রেদ সেলশিং অমদি দি এন এ শেম্বদা হায়রিবা ভিটামিন অসিনা মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই। উনশা অমসুং শমগুম্বা সেল অমসুং টিস্যু প্রোথতসু মসিনা মতেং পাংই। মীরোনবী নুপীশিংগী ওইনা ফোলেট অসি অকক্লবা মখলগী বার্থ দিফেক্টশিং অমসুং এবনোমেলিটিশিংদগী ঙাকথোক্লবগীদমক অদুক্কী মতীক মরু ওইবা, ইসেন্সিএল ন্যুট্রিয়ন্ট অমনি। মীরোনবী নুপী অয়াম্বা ফোলেট চাবা মথৌ তাই। অদুমওইনমক, চাদ্রিঙৈ মমাঙদা দোক্টর কন্সল্ট তৌগদবনি।

আইরন

হকচাংগী মরুওইবা ফঙ্কসন কয়াদা আইরননা মরুওইবা থৌদাং লৌই। লংসতগী হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক্তা ওক্সিজেন পুদুনা চৎলিবা রেদ ব্লদ সেলদা য়াওবা প্রোটিন অমা ওইরিবা হিমোগ্লোবিন শেম্বদা শীজিন্নবগী মথক্তা, মাইওগ্লোবিন পুথোকপদসু মসিনা মতেং পাংই। মাইওগ্লোবিন হায়বসি মসলদা ওক্সিজেন ফংহনবা প্রোটিন অমনি। মিনরেল অসি ৱাৎপনা কা হেন্না চোকথবা অমদি শোম্বুবা তৌহনবা য়াই। কা হেঞ্জিল্লবা কেসশিংদদি, মসিনা নীংশা হোনবা ৱাবা, লৈ নৎত্রগা চীনদা ইনক্লেম তৌদুনা পোমখৎপা তৌহনবা য়াই নৎত্রগা এনিমিয়া গুম্বা ফিভমশিংসু ওইহল্লকপা য়াই।

কেলসিয়ম

ঐখোয়গী হকচাংগী শরু অমদি য়া মশা ফনা থম্বদা কেলসিয়মনা অচৌবা থৌদাং অমা লৌই। মসিদা নত্তনা, ঈ উতোংশিং, নর্ভশিং, হোর্মোনশিং অমসুং অতৈ কয়া মেনেজ তৌবদসু মসিনা মতেং পাংই। অদুনা কেলসিয়ম ৱাৎপনা মসল শোম্বুবা, নাবা অমদি তাংদা নাবা য়াওনা হকশেলগী খুদোংচাদবা কয়া লাকহনবা ঙম্মী। ফিভম শোকচিল্লবা কেসশিংদদি অমদি মতম শাংনা লায়েংথোক্তনা থম্লবদি, মসিনা ওষ্টিওপোরোসিস কৌবা বোন মিনরেল দেন্সিটি হম্বথরকপগী কন্দিসন অমা ওইহল্লকপা য়াই, মসি ক্রোনিক ওইনা লৈবা য়াই।

মেগ্নেসিয়ম

মেগ্নেসিয়ম হায়বসি হকচাং ফনা থম্বদা মতেং পাংবা মেক্রো ন্যুট্রিয়ন্ট শিংগী মনুংদা অমনি। মসিনা হার্ট মশা ফহনবতা নত্তনা, স্ট্রেস মেনেজ তৌবা, তুম্বগী সাইকল নীংথিনা রেগ্যুলেট তৌবদসু মতেং পাংই অমদি ইম্যুনিটিসু ফগৎহল্লি। মিনরেল অসি ৱাৎপা মীওইশিং তোয়না কোক চীকপা অমদি ওংনিংবা য়াই, মসল নাবা য়াই, অমদি চানীং-থক্লিংবা ফাওদবা য়াই অমদি হকচাং শোম্বুবা অমদি চোকথবসু ফাওবা য়াই। নেসনল একাদেমি ওফ সাইন্সেসকী ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিসিননা রেক্কমেন্দ তৌবগী মতুংইন্না চহী ৩১ অমসুং ৩১গী মথক্তা লৈবা নুপীশিংনা নোংমগী মেগ্নেসিয়ম চাউরাক্লা মিলিগ্রাম ৩২০ চাগদবনি হায়রি।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

‘কোভিদ লায়েংবদা চঙখিবা শেনফমশিং জন্যুৱারী ২৮ ফাওবদা পীথোকপিদ্রবদি কোভিদনা নাখিবা মীওইশিংদগী খোমগৎলগনি’

ককচিং, জন্যুৱারী ২৫ (ঐচএনএস) :

ককচিং এসেমব্লি কনষ্টিট্যুএন্সিগী ওইনা কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভ থেংনবদা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা পোজিটিভ ওইরবা, ককচিংগী কম্যুনিটি হোম আইসোলেসন সেন্টর (সী ঐচ আই সী)শিং অমসুং কোভিদ ক্যের সেন্টর (সী সী সী) ককচিং দিষ্ট্রিক্টতা লৈদুনা লায়েং চথখিবশিংগী চাক-এঞ্জাং পীখিবা, ঈশিং পীখিবা অমদি মখোয়বু ঙাকপী-শেনবীখিবা ভোলন্টিয়রশিংগা লোয়ননা ককচিং দিষ্ট্রিক্টতা মথৌ তৌরকখিবা নর্সশিংগী হৌজিক ফাওবা পীথোকপিদনা লৈরিবা পীফম থোক্লবা শেনফমশিং অসি জন্যুৱারী ২৮ ফাওবদা পীথোক্তুবদি কোভিদনা নাখিবা সী ঐচ আই সী ককচিং অমসুং সী সী সী দিষ্ট্রিক্টতা লৈরমখিবশিংদগী খোমগৎলগনি হায়না সী ঐচ আই সী অমদি সী সী সীদা চাক-এঞ্জাং পীদুনা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌখিবা পুখ্রম্বম বিজেননা লৈঙাক্কী পুক্লিং চিংশিল্লক্লি।

ঙসি ককচিং ৱাইরি কোঙ্গোই কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকপা পাউমীশিংগা উনবদা বিজেননা মখা তারদুনা হায়, কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভ হৌরকপদগী ভোলন্টিয়র ওইনা কোভিদনা নারবশিংবু মতেং পাংদুনা লাকখিবনি। মরক্তা লৈঙাক্লা পোজিটিভ ওইবা ইনমেটশিংগী চাক-এঞ্জাং পীরগনি হায়না হায়রকপদগী হান্নদগীসু ইনমেটশিংগী ভোলন্টিয়র ওইদুনা লাক্লিবশিংনা কেটরিং সর্ভিস তৌরবদি ফঙদ্রা খন্দুনা কেটরিং সর্ভিস লৈতলৈত দুকানশিংদগী পূবা-লাকপা অমদি শোৎপগী থবক তৌদুনা হোৎনজখিবনি। অতোপ্পা এসেমব্লি কনষ্টিট্যুএন্সিশিংদদি মাগী-মাগী এম এল এনা পুথোক্লদুনা পীনখ্রে হায়। অদুবু ককচিংগী ওইনদি এম এল এনসু পুথোকপিদ্রে, লোয়ননা দি সী ককচিং অমসুং সী এম ও ককচিংনসু পীথোকপিনবা হোৎনবিদ্রি। হৌজিক লৈঙাক্লা শেল পীথোকপিদবনা কেটরিং সর্ভিস অসিদা মায়পুননা থৌদাং লৌরুবা ঐখোয় খরদি মীয়ামগী শেন্দোন থৌবনা য়ূমদা লৈবা ঙম্লদবগা লোয়ননা ইকাই ফিরুক খুম্লে। মরম অসিনা অথুবা মতমদা লৈঙাক্লা পীফম থোকপা কেটরিং সর্ভিসকী, ঈশিংগী অমদি নর্সশিংগী শেনফমশিং পীথোকপিয়ু হায়না অপীল তৌরক্লি।

ঙসি পাঙথোকখিবা পাউমীশিংগা উনবগী মীফম অদুদা এস ঐচ সাইলেসনা ফোঙদোকখিবদা, সী ঐচ আই সী, সী সী সীশিংদা ইরু মাইথজনবা ঈশিং পুরকখিবা ৱাটর টেক্কশিং, ভোলন্টিয়রশিংগী অৱামল, নর্সশিংগী অমদি এঞ্জাং সপ্লাই তৌরম্বশিংগী অৱামল অসি কয়ারক হন্না এম এল এ, দি সী, সী এম ও অমদি লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংদা পীথোকপিনবা হায়জখ্রবসু তাশিন উশিন্নদনা লৈবনা ঙসি ফাওবা শেনফম অসি পীথোকপিরকপগী মমি অমত্তা উদ্রে। মরম অসিনা থা অসিগী ২৮ ফাওবগী মনুংদা কেটরিং সর্ভিস, ৱাটর টেক্কশিং, ভোলন্টিয়রশিং অমদি ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী নর্সশিংনা মরী লৈনবশিংদা থমখিবা দিমান্দশিংগী রিপ্লাই অমা ফাওবা পীরক্তুবদি মথংগী নুমিৎতগী কোভিদ লায়নাদগী নাবা ফখ্রবা মখোয়না মতেং পাংখিবা পেসেন্টশিংদগী চঙখিবা শেনফমশিং লৌখৎপা হায়না ৱারেপ্পরে হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

৭৩শুবা রিপব্লিক দেনা লাকপদা লৈবাক্কী দিমোক্রেসি অমসুং সেক্যুলরিজম কন্নবা অচেৎপা ফিরেপ লৌসি : সী পি আই

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২৫ (ঐচএনএস) :

ইন্দিয়ানা মপুঙ ফারবা রিপব্লিক অমা ওইরকপগী চহী ৭৩ শুরকপদা লৈবাক্কী দিমোক্রেসি, কনষ্টিট্যুসন, সেক্যুলরিজম অমসুং ফেদরেলিজম কনবা পামজবা পুম্নমক্কী মফমদা মখা তানা দিমোক্রেসি সেক্যুলরিজমগী লংলা হেন্না চেৎশিলহন্নবা নৌহৌননা অপূনবগী লিংজেল শাগৎমিন্নবা মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিল, কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়া (এম এস সী, সী পি আই)না অপীল তৌরক্লি।

হীরম অসিগী মতাংদা এম এস সী, সী পি আইগী সেক্রেটরি এল সোতিনকুমারনা খুৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, ইন্দিয়াবু মপুঙ ফারবা নীং-খা তম্লবা লৈবাক অমা ওইহন্নবা চঙশিনখিবা নীংতম অন্দোলনদা মাঙজিল থানা থেংনখিবা লৈখিদ্রবা কয়াগী মফমদা ইকাই খুম্নবা উৎচরি। লাইবক থীবদি নীংতম ইহৌ খোঙজংশিংদা শরুক য়াখিদবা আর এস এসকী খুদোম্বী মখাদা লৈরিবা বি জে পি লুচিংবা কয়ানা নিংতম ইহৌগী ইতিহাস নৌনা শেমদোক্লবা হোৎনরকপগী মথক্তা কনষ্টিট্যুসন ফাওবা শেমদোক্লবা হোৎনরক্লিবসিনি। প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা ৭৫শুবা নীংতম-নুমিৎ মাঙওইননা মীয়ামগী চাউরবা শেনফম কায়থোক্তুনা ষ্টেট শিন থুংবা অজাদিকা অমৃট মহোটসব থৌরম লেপ্তুনা পাঙথোক্লিবসি বৃটিশ লোই লৈঙাক মখা তানা লৈহনবা পামখিবা মতমদুগী জন-সঙ্ঘ লুচিংবশিংবু হৌজিক্কী মীরোলদা কাউথোকহন্নবা অখন্নবা থৌশিলনি।

নিংশিংবা য়াবদি লৈবাক অসিনা রিপব্লিক দে হায়না খঙনরিবা জন্যুৱারী ২৬ অসি চহী ৩ রোম চঙনা শেম্লকখিবা অনৌবা কনষ্টিট্যুসন চৎনহনখিবা নুমিৎনি। ডা. অম্বেদকরনা লুচিংবা টিমনা হন্না হন্না খন্নরবা তুংদা কনষ্টিট্যুএন্সি এসেমব্লিনা ৱাখল্লোন অমত্তা ওইনা য়ানগ্রবা লৈবাক্কী কনষ্টিট্যুসন অসি বি জে পিগী লুচিংবা নরেন্দ্র মোদিনা প্রাইম মিনিষ্টর ওইরকপদগী কনষ্টিট্যুসনগী ৱাহম্থোক শেমদোক্লবা হোৎনবগী মথক্তা মসিদা য়াওরিবা মীচম মীয়ামগী মমল নাইদ্রবা রাইটশিং মৎনবা হোৎনবা লেপত্রি। কাঙলুপ মশেল নুংশিনহন্দনবা হূ শন্দোকপা হেল্লক্লে। লাউথোক্তবা ইমর্জেন্সি অমগা পাম্ব্বক ওইরক্লবা মহাক্কী লৈঙাক মখাদা ফ্রিদম ওফ স্পিচ, ফ্রিদম ওফ এক্সপ্রেসন অমসুং ফ্রিদম ওফ প্রেস লৈখা তাহল্লে। লৈঙাক্কী অশোয়বা থৌশিল থৌরাং কয়াগী অশোয়বশিং চুমথোক্লবা পাউতাক পীরুবা কয়াবু লৈবাক্কী য়েক্লবা ওইনা সেদিসন লো মখাদা ফাজিন্দুনা মচিন মেনখিবা জ নেলিষ্ট, ইন্টলেকচুয়েল, সোসিয়েল এক্টিভিষ্ট অমসুং ইকোনোমিষ্টকী মশিং য়াম্লক্লে।

অসিগুম্লবা দিমোক্রেসি, কনষ্টিট্যুসন অমসুং সেক্যুলরিজমগী লংলা থদৎনবা হোৎনরিবা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা লুচিংবা লৈঙাক অসি অমুক হন্না হল্লকহন্দনবা ৭৩শুবা রিপব্লিক দে নুমিৎ অসিদা দিমোক্রেসি, কনষ্টিট্যুসন অমসুং সেক্যুলরিজম কনবা পাম্বশিংনা অচেৎপা ফিরেপ লৌমিন্নরসি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ওপরেসনদা নোংমৈগা কোন্ননা ৪ ফারে

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ২৫ (ঐচ এন এস):

ঙসি নুংথিল পুং ৪.৫০ রোম তাবা মতমদা চুরাচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট পুলিস অমদি ৩১শুবা অসাম রাইফল্সকী কম্বাইন্দ টিম অমনা চুরাচান্দপুর টাউন এরিয়াদা পুন্না লম্বীদা অচৎ-অওক চেক তৌবদা অল্টো কার সিলভর মচু অমা খামদুনা চেক তৌবদা নোংমৈগা কোন্ননা মীওই ৪ ফারে হায়রি।

পুলিসকী পাউনা হায়, ফারবা মীওইশিং অদুদি চুরাচান্দপুরগী সোভাংদো খুলদগী লাক্লগা হৌজিক্লা ন্যু লমকাগী ইলিম ভেংদা লৈবা এস চিংজাপিয়াং শুকতে এলিয়জ মার্ভিস (৩৩) অপোকপা গিনপান, চুরাচান্দপুর সিংজাব্রান খুলদগী লাক্লগা হৌজিক্লা এস এস প্রাইভেট জেদ আর এ ফাইবা কেম্পতা লৈবা খমকানসিয়াম এলিয়জ ঙাইতে এলিয়জ সাম (৩৩) অপোকপা গিনজামুন ঙাইতে, পিয়র্সন খুলদগী গিনবিয়াকচেল ঙাইতে (২৫) অপোকপা বুংজাচিন অমদি চুরাচান্দপুরগী ওল্ড বাজারদগী এম দি সমির খান (২৮) অপোকপা লৈখিদ্রবা মনিরুদিননি।

মখোয়দগী সিলভর মচুগী কার (এম এন ০৬ এল এ/৭২০৫) অমা, মেগজিন ১, কাপ্পা য়ারিবা মরু ১১, মোবাইল হেন্দ সেট ৩ ফংলে হায়রি। মখোয় মরিগী মনুংদা এস চিংজাপিয়াং শুকতে এলিয়জ মার্ভিস অমদি খমকানসিয়াম এলিয়জ ঙাইতে এলিয়জ সামনা জেদ আর এগী মীওইনি হায়রি।

ফারবা মীওইশিং মখা তানা ৱাহং পাউহং চথনবগীদমক চুরাচান্দপুর পুলিস ষ্টেসনদা লোগী ওইবা এক্সন লৌখৎনবা খুৎশিন্নখ্রে হায়রি।

মফম অনীদা ওপরেসন চথখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারি ২৫ (ঐচ এন এস):

জন্যুৱারী ২৬তা পাঙথোক্লদৌরিবা রিপব্লিক দে অমদি ফেব্রুৱারী ২৭দা অমসুং মার্চ ৩দা পাঙথোক্লদৌরিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী ইলেক্সনগা মরী লৈননা তোঙান তোঙানবা মফমদা পামদবা থৌদোক থোক্তনবগীদমক পুলিসনা চেকশিন থৌরাং লেপ্তুনা চথরি।

ঙসি অয়ুক পুং ৬তগীনা ৭.৩০ ফাওবা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্যান্দে দাগী টিম অমনা ব্রহ