



## কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা পীরক্লিবা চৈথেং

### অঙাংশিংগী প্লুইং-রাখল, হকশেলদা চাউনা অকায়াবা পীরক্লে

মালেমগী মফম পুম্মবক্তা কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা অঙাংশিংদা পীরক্লিবা চৈথেং নুংনাংবা পোক্লিংঙাই ওইরে। বর্ষ হ্বেষ্ঠ ওগ্ননাইজ়েসন (দিল্লয় এঁচ ও) অমসুং য়ুনাইটেঁদ নেসল্‌ চিলদ্রেস ইন্সার্জেসি ফন্ড (য়ুনিসেফ)নচিৎবা য়ুনাইটেঁদ নেসল্‌কী এজেসীশিং; ইন্দিয়ন এসোসিয়েসন ফ়োর চাইল্ড্‌ এন্ড এদোলোসেণ্ট মেণ্টেঁল হ্বেষ্ঠ অমদি নেসনল ইন্স্টিটিউট ওফ মেণ্টেঁল হ্বেষ্ঠ এন্ড ন্যুরো সাইন্সেস (নিমহাস্‌)না হীরমসিগী মতাংদা অখন্নবা খৌরাংশিং খুন্দল্‌ লৌখৎপা মখৌ তাৱে হায়না ফ়োঙদোকখি। কোভিদ-১৯গী লাইচৎ শন্দ়োরকপা অমদি খুন্দোংখিনিংঙাই ওইহংবা লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিমবগী মতাংদা লৌখৎলিবা খৌরাংশিংনা মালেমগী তোঙান-তোঙানবা মফমদা লৈরিবা অঙাংশিংগী পুন্জি মহিংদা অটৌবা চৈথেং অমা পীরক্লি। ইন্দিয়াগী অপূনবা মীশিংগী চাদা ৪১দি মশাগী চহী ১৮ শুদ্রিবা অঙাং গ়ক্তনি। মরম অদুনা অঙাংশিংগী মহে-মর্শিন তন্ম্বা অমসুং পুন্জিং-রাখলদা অকায়াবা থোকহল্পক্লিবসিদা অখন্নবা মীংয়েং চঙফম থোক্লে। য়ুনিসেফকী রিপোর্ট অমনা হায়, থা অহমলোম হেমা মালেমগী মফম অয়ান্দ্‌বা লোকদাউন তৌরকপনা মরম ওইরগা অঙাংশিংনা মরঙ্গী মরূপ-মপাং উনবা ফংদ্রে। অয়ান্দ্‌ মতমদা ইমুংদগী হেদোকহন্দবা মরঙ্গা অঙাং পুম্মক লাংতক্লবা অমসুং খোয়রাং-খোয়শাওনবা পোক্লে। কেনাদিয়ন মেদিকেল এসোসিয়েসন জ নেল (সী এম এ জে)দা ফ়োঙলকখিবা ষ্টুদিগী রিপোর্ট অমনা হায়, চহী য়ান্দ্‌বা অহলশিংগা চাংদম্বদা ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিং কোভিড-১৯ পোজিটিভ ওইরকপা য়াবগী রিস্ক য়ান্দ্‌া নেয়্লা লৈ। অদুম ওইনমক মশুং-মমামবগা লোয়নবা অমসুং খুয়াইগা তেওঁন-তিন্নবগী চাং হস্করকপা মরঙ্গা অঙাংশিংদা পুন্জিং-রাখলগী খুয়াংচাদবা কমা মায়োক্লেৱে। অতোপ্লা ষ্টুদিগী রিপোর্ট অমনা হায়, লোকদাউননা মরম ওইরগা অঙাং চাদা ৬৫ রোম মোবাইল ফেনে অমদি লেপটোপ্লিৎবা ইলেক্ট্রনিক দিভাইসতগী লাপথোকপা গুমহন্ড্রে। কোভিদ-১৯গী লাইচৎ লাকশিমবগী পান্দমদা থল্লিবা লোকদাউননা পীরকপা চৈথেংগী মতাংদা চৎখথিবা ষ্টুদিগী রিপোর্টনা হায়, অঙাং চাদা ৬৫.২ ফিজিকেল প্রোগ্লেম মায়োক্লেৱে। অঙাং চাদা ২৩না হকচাংগী অরুন্দ্‌া হেনগৎলক্লে। অতোপ্লা অঙাং চাদা ২৬.৯০না খোয়রাং খোয়শাওনবগা লোয়ননা অঙাং অয়ান্দ্‌া পুন্জিং-রাখলগী লায়না পোক্লকপা য়ানা লৈৱে।

অঙাং অয়ান্দ্‌া তৌফম খাঙলক্‌তা মরঙ্গা মোবাইল, লেপটোপ, কম্প্যুটার অমদি টেব্লেট শীজিন্নবগী চাং হেনগৎলক্লে হায়না পরুদুনা ষ্টুদিগী রিপোর্টনা হায়, স্কুল অয়ান্দ্‌না ওনলাইন ক্লাস পাঙখোক্লবসু অঙাংশিংদা খেইনা কান্নবা ফংহনবা গুমদ্রে। চাংচৎতা অঙাং অয়ান্দ্‌া নুমীং খুদিংগী পুং ২ হেমা ইন্টারনেট শীজিন্নবা মরঙ্গা তৃদ্বা-চাবগী মওং-মতৌদা অহেংবা কয়া লাঞ্চে। অয়ুক-নুংখিলগী মতমদা তুমনিংবা ফাওরকপা, কোক চীকপা, হকচাং চোকথবা অমসু খোয়রাং-খোয়শাওনবা ফাওরগা নুমিদাংগী মতমদনা ফমুংদা চঙলবা মতুং ফনা কুইনা তন্ম্বা য়াদবগী অরাবা মায়োক্লেৱে। সাইকোলোজিষ্টগিঁনা হায়, কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অমসুং লোকদাউননা অঙাংশিংদা অটৌবা চৈথেং অমা পীবগা লোয়ননা তৃদ্বা-চাবগী মওং-মতৌ হোংহন্ড্রে, সাইকিয়াট্রিক দিসওর্ডর মায়োক্লেহন্ড্রে অমসুং হায়না-তান্নাৱা য়াদবা অঙাং হায়বদু ওইহন্ডক্লে। অমরোমদা, কোভিদ-১৯ অমসুং লোকদাউননা মরম ওইহগা সাইবর এটেক্টী চাং রাংখৎলক্লে। হীরম অসিগী মতাংদা কম্প্যুটার ইন্সার্জেসি রেস্পোন্স টিম (সী ডি আর টি) গী রিপোর্টনা হায়, ইন্দিয়ন মিলিয়ন কয়ামরুদমা ফেব ঙ্গ-মেল, সোসল মীদিয়া পোষ্ট নংত্রগা টিষ্টেট মেসেজ খাজিন্দনা নমখাক তৌবগী খৌওং চৎখরকপা থেংনৱে। কনাগুন্ম্বা মীওই খরনা কোভিদ-১৯গা মরী লৈনবা ঙ্গ-মেল, সোসল মীদিয়া পোষ্ট অমসুং টেক্সট মেসেজ থারক্লগা ইচম-চমজবা মীওই কয়াগী অরোন-অথুপ খঙদোক্লবা হেংনৱে। স্ক্টিটরদা থাদোরকপা ৱারোল অমদা ষ্ট্রেট বেক্‌ ওফ ইন্দিয়া (এস বি আই)না হায়খি, নমখাক তৌবা মীওই খুৎপু অমনা কোভিদ-১৯গা মরী লৈনবা ঙ্গ-মেল, নংত্রগা সোসল মীদিয়া পোষ্ট নংত্রগা টেক্সট মেসেজ থারকপদা পাউখম পীৱাইবদনি। কনাগুন্ম্বা মীওই খরনা গর্ভমেন্টকী এজেক্সী, দিপার্টমেন্ট অমসুং ট্রেড এসোসিয়েসনশিংগী শক্লেন্ন লৌরগা মীওম-মীয়ামদা নমখাক তৌনবা হেংনৱরকপগী ৱাকৎ কয়া লাঞ্চে হায়রি। মীওই কাঙলুপ খুদিংমক অরাবা মায়োক্লরিঙৈগী চৈরক্তা কনাগুন্ম্বা খরনা নমখাক তৌরগা খুন্দোংচাবা লৌনবা হেংনৱক্লিবসিদগী মীপুম খুদিংমক চেকশনিবা মখৌ তাই। অমরোমদা কোভিড-১৯গী কেস মশীং নোংমা-নোংমগী হেনগৎলকপা মরঙ্গা অনলোক ২.০গী খৌরাং লৌখৎলে হায়জরগসু হৌজিক-হোরেল অখিৎবা পুম্মক কোমথোরক্লনি হায়বা থাজে। মালেমদা কোভিদ-১৯গী কেস মশীং খুইবদনী য়ান্দ্‌া লেবাকশিংগী মনুংদা ইন্দিয়ানা অহুমশুন্দবা লৈরিবনি। য়ুনাইটেঁদ ষ্টেট্‌সনা অহাংনবা অমসুং ব্রাজিলনা অনীশুন্দবা লৈরি। অহুমশুন্দা মফম কল্পন্দ্‌া রিসয়াদগী ইন্দিয়ানা কেস মশীং য়ান্দ্‌া হেলে। ফীতম অসিদা লোকদাউন কোমথোরকপা নংত্রগা কনশিল্লকপা হায়বদুনা তোঙানবা ৱাফম অমা ওইত্ৰবসু কোভিদ-১৯গী লাইচৎনা অঙাংশিংদা পুন্জিং-রাখলগী ওইবা খুন্দোংচাদা অমা মায়োক্লেহন্ড্রে হায়বাসিদি য়ান্দ্‌া চুল্লবা ৱাফমনি। মমা-মপা ওইবশিং অমদি মরী লৈনবা পুম্মক্কা হীরমসিদা অখন্নবা মীংয়েং চঙফম থোক্লে।



## ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলকপা

**ইকায়খুম্‌জরিবা এডিটর,**

ঐথোয় পুম্মবক্তা হৌজিক কোভিদ-১৯গী শন্দ়োরক্লিবা লায়না অসি য়ান্দ্‌া অকিবা ফাওনারি। কম্যুনিতি ট্রান্সমিসনদদি ইরমদমসিদা থোকহনবীন্দবা তাইবও শেমা মপুদা খৌনিজরি। অদুবু লায়না অসিদগী হৌজিক ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং য়ান্দ্‌া খেংবৎলকপা অসিনা ঐথোয়দা হেমা নুংঙাইতবা ফাওহল্লি। নাকল নাম্মতা শব্দল চেৎনা হাজরগসু নাকল অমরোমদি অহোবা য়ান্দ্‌া লৈরতা থল্লকই। ময়াই কাবা চিঞ্জাকপু থিংনবা মতম কয়াগী মমাঙদগী সী এস ওশিং অমদি লৈঙাক্সা হেংনদুনা লাঞ্চে, হৌজিকসু হেংনৱরি অদুবু ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাংদি অসুম-অসুম হেনগৎলকই। ময়াই কাবা চিঞ্জাকপু থিংনবা হেংনৱবা ঐথোয়গী দিল্লিষ্ট অসিগী এস পিসু ওইবীরিবা ডা. এস ইবোমচাগী যৌদং য়ান্দ্‌া থাগৎনীংঙাইনি।

তশেনা মমাঙঙৈগী মতমদদি ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাংসি য়ান্দ্‌া নেম্‌ম্‌শী অদুবু হৌজিক্তি ক্লাস নাইন, টেন কাৱিবা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিং ফাওবা ফেংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং ৱাংখৎলক্লে। মতম অমদদি নহাশিংনা অহং-লমনশিবু য়ান্দ্‌া কিজনা, থকসি-খাসি নাইনা চেনকরই অদুবু হৌজিক্তি য়ান্দ্‌া খেমনৱে। ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংনবা হেংনৱনা পুলিস অমদি ভেঙাকখন্ডা ইছোকপদি চমলোই। লম-লমদুৱা ক্লব, মৈরা পায়বিশিং অমদি মমা-মপা ওইবশিংগী চাউরবা যৌদাং লৈরি। কোভিড-১৯না মরম ওইরগা স্কুল কাদবদগী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা মতম লেৱাৱা হেংনৱদা মোবাইলদা গেম শান্নবা অমদি ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং খংৱাং ৱাংখৎলকই। মতাং অসিদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্তি পোৎলমশিং ফেংনা অমদি লোমা য়োল্লিবশিংনা ইনখৎলক্লিবা নহাশিংনা লেবা লাকপা মতমদা পীবিগনু, অদোম-অদোমগী ইচামাক্লি খমা ৱাখল লৌশিং ওইগদবা পাউতাকশিং পীবিদুনা ৱাখল তাহনবীয়ু। ঐহাক্কী পিল্লুৱা খুন্সং অসি চিংনা ইকোয় কোয়শিনবা অমদি লম্বী-লমহাং মৱাং কায়নবা অতোপ্লা খুনশিৎদগী নশামিং লাঞ্গগা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নৱম্বগী মীওই কয়া অমা ফাত্ৰে, মখা তানা তৌদনবা ক্লবনসু মিদিয়াদা খঙহনবসু লৈত্ৰে। মসিগী মনুং চীনা হায়না অখিৎবা থমশ্ৰবা খুন্সং অসিগী লাইগী থবক খৌৱম কয়া তৌরিবা মফম অমদা নহা অহমখক ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নৱম্বদগী ফারবা মতুং মমা-মপা কৌদুনা অমুক হমা তৌদনবা পাউতাক পীদনা খৃশ্চিশ্মিঅিবসু লৈত্ৰে।

ঐথোয়গী চৎনবীদা মমা-মপা ওইবশিংনা মচানা থবক চৎখিবা অমদি য়ুমদগী মপান থোকখিবদা নুশিনা মচাশিবু মনম নশ্চীবগী চৎনবী অমা লৈৱশম্‌। মসি য়ান্দ্‌া থাগৎনীংঙাইনি। মদুগা মায়না ইচাশিংদুনা চৎখোকখিবদা নমখিবা মনম অদুগা হস্করকপদা নশ্চিৱা মনম অদুগা মায়ৱা য়েংবীগদবনি। ইচাবু কুপশেন শেনবীয়ু, মরম চাদনা গাঙী মচা নংত্রগা অটৌবা শীন্নবীগনু। তুংগী আশা ওইরিবা ইচাশিৎদি মমা মপা ওইরিবা ঐথোয়না নিংখিনা গ়াক-শেনবীগদবনি। শেল পায়রগা, ফুৱা দলান ৱাংনা শারগা অফবা ইচা শেমা গুমদববুদি চরা নাম্মতা চারবসু অফবা মক ওঙবা ইচাশিং থল্লম্‌না হেমা পুন্জিং শাশ্চি ওইগনি। ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদা অমুকসু হমা হায়জরি, ‘ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নগনু, নশাগী লম্বীদি নশানা শেমজগদবনি।’ অফবা শব্দ লোয়ননবা হেংনসি।

*অদোমগী - মাইবম সোমেন, লাংমৈথেং ময়য় লৈকায়, খৌবাল দিল্লিষ্ট*

# নীংশিংলগা ইজরকপদা নম্বুল তুরেল

Bruce Lee (Lee-JUN-Fan) মীয়ান্‌বুদি ব্ৰুস লী হায়রগা খঙনবা অফাওবা, মালেম শিনবা খুঁনা খঙনবা মাৰ্শিএল আৰ্টকী গুৰুক্ৰি হায়জনীংই। মহাক ঐহাক্লে অসুক্ৰী মতিক পামজখি। মরমদি, মহাক্লেম্বা মীওই অমত্তা হায়বদি মহাক্কী লম্বীদুনা কনাগুন্ম্বা মীওই অমত্তা পোকখিত্ৰি। পোক্লকপসু পোক্লক্লেই হায়জনীংই। মশকসু ফট্‌জি। পংৱাং ৱাংবসু নন্তে। মালেমদা ফাওশ্ৰবা শুপ্তৱতী ফীট ৫গা ইঞ্চি ও খন্ত্ৰে ৱাংবা হিটলৱ, মৱাদোনা, নেপোলিয়নগুন্‌নি। মৈত্ৰৌী চম্প্ৰাগুন্‌নি। পিকপদি পিল্লুগা মগুন য়ান্দ্‌া লৈবদে!

মতম অদু ঐহাক শুপ্তৱতী মঙাশু'বা গুন্ম্বা তন্ম্বমগদা খঞ্জি। গৰ্ভমেন্টকী শেগায়বা স্কুলদা, যন্ত্ৰি-যনয়ুং য়ান্দ্‌া নমখিবা, ফ্লগ্গাফ হেগায়বা অহনবা, অনীশু'বা তুঙ্গী ক্লাস ক্ৰমদগী মঙাশু'বা ফাওবা ফাওদোক ফাওজন য়াবদে! অদুগুন্ম্বা ঐগী নুশিঞ্জৱবা স্কুলে। নুমিৎ অদু অযুকনি। পুং ৭কা অদুৱাই ওঁৱরমগনি খঞ্জি। নোংসু থিংলি-থিংলি তাখি। ওজাসু লাঞ্চে। মহেৰোয়শিংসু অমত্তা লাকপা উদে। ঐখন্তনি নোং য়ুৱা বেৱেন্দা অদুনা লেপ্লিবা। সেগাদা সেলেপ (স্টেট হায়গদবনি) নে, কাংগুনে, মপি লাইৱিক, ধাৱাবাট য়েপ্লগা লেপখিবনি। মমিৎদি হায়বা গুমজৱৱোই – বোৱা অমগা, সেগাদা লাইৱিক, স্টেট য়েপ্লগা কেচি যাওদবা হাপ্পেন ক্ৰুফ তাবদুগা (খোইদৌদা কিং নমশিনবদে) মানা লাউৱকখি/হায়ৱকখি- ‘ব্ৰুস লী শিৱে’। মতম অদুনা ঐহাক ব্ৰুস লী কান্নো হায়বদু মশক শুংউ উজখিত্ৰি। মমিৎদি য়ান্দ্‌া তাখি। ব্ৰুস লীদা গ়াওদবা মীওই অতাঙবনি। হৌজিক্কী/হৌগাংহয়বদা অঙাংশিংনা খঙলমনি থাজে। মতম অদুদা খবর-খবর হায়বা, হৌজিকপুদি পাউচে হায়নৱে। মদুসু মশক শুকউ উ'বা ফংজবিদে। খোল্লাও, প্ৰজ তন্ত্ৰ, সিমাষ্ট্ৰ প্ৰটিকা, হুইয়েন লানপাউগুন্ম্বা অবিবা পাউচে ফোঙনখিবা মতমনি। প্ৰিষ্ট মিদিয়া খৰ্তনি। ঐথোয় পাবুংখোয়নগা পাবদু ঐথোয় খেইনা খোয়দাৰুদে। অদুবু থৱায়দি অসুক্ৰী মতিক নুংঙাইখিদে। মালেম শিনবা খুঁনা ফাওৱা মাৰ্শিএল আৰ্টকী মাষ্টৱ ব্ৰুস লীনা শিখিবগী পাউ তাবদা। নুমিৎ অদু অযুক্ৰী নোং মরক অদুনা ঐথোয় অনী/অহমখক নন্তনা কনাসু লাকখিবদা মান্লে। ঐথোয়গী শেগায়বা স্কুল অদুদা ওজাসু লাকখিদে। লাউথোকখি হায়- ব্ৰুস লী শিখিবগী ছুটি থাদোক্লে। মালেমগী মফম পুম্মভক্ত ওঁৱরমগনি খঞ্জি। কুম্‌জা ১৯৪০গী নবেম্বৰ ২ ৭ত পোক্লগা হৌজিক ফও'বা হিংলয়া ৱা'বা গুৰু অদুনা শুপ্তৱতী চহী ৩৩ হায়বদি ১৯ ৭তগী জুলাই ২০দা মালেম থাদোকখি।

মতম অদু ঐহাক খৰা খৰা চাউখৎলক্লে। পাখঙ কায়দি ফদ্ৰগসু ফানিংচিং-ফানিংচিং তৌরকপা মতমনি। ব্ৰুস লীনা তেংলয়া খেঙঙিঅ অদু ঐদা নক্তনা মীয়ান্দ্‌া অসুক্ৰী মতিক পাম্‌জি। থোক চেম্‌শ্ৰগা লৌৱেৱে। ওছোক্লে যাংশ্ৰবা। অমুবা মচুনি। খোঙায়া খুগাদুনা অঙৌবা। পাওনা বজাৱ হায়নৱশম্‌ হৌজি কপুদি পাওনা কৈখেল হায়নৱে। মদুনা মোৱেৱোমদগী লী শু (Lee-Shoe) মপুন-মপুন পুৱকখি। য়োল্লি। মীয়ান্দ্‌া পাম্‌না লেনখি। মৰু ওঁৱনা ঐথোয়গুন্ম্বা নহাশিননি। ৱিমাক্ৰেবল দে ‘মাৰ্চ ২৪, ১৯৮৪ হেংদোইখোং মীহাং’ অসিগী পাউম তৰজনীংবাৱা ওছোক্লে শাংনা-শাংনা কোয়থোকশ্ৰে, গ়াকপীগনি। নুমিৎ অদু এম পি সী (মৰ্ণিৱ পুলিস ক্ৰম) কা এস দল্লয় সী হৈৱেদোইখোংগী সোসল ৱেলফেৱ ৰুৰকা অনী অসি ওঁৱরমগনি থাউজে। ভোল্লি ট্ৰান্সমেন্টকী ফাইনেল শান্নাখিবদু। লীগ, নোক আউট, কাৰ্টস ফাইনেল, সেমিফাইনেল অমত্তা চিখান্দা য়েংজখি। ফাইনেলদুগা অমুক্ত্ৰুদি য়েংজগে খঞ্জখি। নুমিৎ অদু নুংখিলগী পুং ১ গুন্ম্বা তৱনগনি। মৰুপ উপেমা হস্কৰ সাইকল খৌৱাগা ঐনা শেপ্‌ম শায়না দইনেমো য়াও'বা হস্কৰ সাইকলদুগী মমাঙগী বারদা তেংলগা পাওনা বজাৱগী মোৱে দুকাশ্দগী ব্ৰুস লীগী লুপা ২ ৭ পী'বা লী শুপু লৈৱগা হস্কৰকপদি হৈৱেদোইখোংগী ভোল্লি ফাইনেল য়েংবা নংহৈৱে। মী লিশীং

# মীৱম লাইনীংনা ইৱম লাইনীংদা খোঙলৌ'বা - ২৬

### ৱাখল ইছল

## সোৱাম ইবোহল লুৱাং

হিয়াংথাং লাইৱেঙ্গী ইমাসি লমদমসিগী চনু নিংঙোলনা ওইখিবনি, মীৱমগী লাইৱেঙ্গী মমিৎ কামখ্যা কৌবিসি নভে, লমদমসিদা হান্না মীৱমগী লাই নুপা, লাই নুপী অমত্তা লৈৱমদে। মতমগী খেঙঙেল মতুংইমা খাংঙুথক্তা চঙলকখিবমজননি। অদুনা মতমগী খেঙঙেল মতুংইমা মীৱম লাইশিং লমদমসিদগী শোয়দনা মাওখিনি/চখিনি। ইৱমদমগী য়ুয়াইনশিং মীৱম লাইশিংগী খৌগল্লোয়শিদা তৱেং শেঞ্জা য়াওনা মখল মখাগী খুন্দোংচাবা/তেংবা পী'বা হেক তোকপা মতমদা মখোয় মশানসু মীৱম লাইশিংগী খৌগল তোক্লেগু খল্লকনি/হায়ৱক্ৰনি। ঙ্গনাৎকী অশেংবা খোইয়ুম লাইৱেঙ্গা, খোইমোম লাইৱেঙ্গীশিংগী মফমপুম্‌ক্তদা থমাইশিল্লগা মৱক্তা মীৱমগী লাই নুপা, লাই নুপী থমজি ল্লিবশিৎ মতুং য়ান্দ্‌াৱক্তুদনা নৌশা শফোংবদুয়ামদা তৌৱক্ৰম মতমদি অশেংবা ইৱমদমগী ঙ্গিৱং ইলিৎ খৌৱম ওঁৱনা পাঙনবা হেইা তুং কোৱনা কায়গনি/ফগনি থমবা হৌৱক্ৰগনি। মৱমদি মীনাংনা ইনাং শাৱগা তৌৱক্লশিৎ ৱাৱক্লে হায়বসি খুয়াইগী মীওই অয়ান্দ্‌া খঙনৱক্লবনি। মসিবু খেঙঙেল থুনা পুৱকপা অওনবা ওঁৱনগে হায়ৱবদি খুয়াইসিদা ইনাংলোয়শিৎগী অহৌ'বা দিহৌ অমা হৌ'বা মখৌ তাই। খাংঙুথক্তা তৌখিবশিৎ মতম মতমদুনা পানখিবা নিংখৌশিং/মহাৱাজশিংনা মখোয়গী অপাদ্মা অনীংবশিৎগী ইখিলশিনা মীৱম লাইনীং পুশিল্লকখিবসি হৌজিক্ৰম ইনাং লাইনীং পামজবশিংগী অকনবা ঙ্গহৌ অমনা মীৱম লাইনীং হল্লনখিবা হায়বসি তৌদবা য়াদবা মশানা তবনি। মৱমদি মীগী মপোং মতম খৰা লৌৱৱবদি/শীজিন্নৱৱবদি অমুক পীথোকখিবা/শীজিন্নবা তোকপা হায়বসি হৌনশানি। মালেমগী লেবাক অয়ান্দ্‌না কোভিড-১৯না মরম ওইরগা মীৱম মচামচৎ মশা-মশাগী হৌৱকফমদা হনখিনবা পাউজেল পী'বা ওঁৱনা থোক্‌না মৱমদমশিংদা অয়ান্দ্‌া হইৱে হায়বসি লোয়না খঙনৱিবা খৌও নংহাং।

কোভিড-১৯না পী'বা পাউজেলসি, চংলিবা কুম্‌জা ২০২০সিদিগী হৌৱগা হিয়াংথাং লাইৱেঙ্গী ইমাবু লমদমসিগী চনু নিংঙোলনি খঙনা খঙনা হিন্দুগী লাইৱেঙ্গী অমগী মওন্দা বাযোন নুপানা খৌগল তৌবসি নামুংনবা খৌওনি হায়বসি খঙহমবগী চপা চাৱবা লাইনা থা'বা মতমনি হায়না থমজ পে। হৌজিক্তি হিয়াংথাং লাইৱেঙ্গী ইমাগী অশেংবা হৌৱক্ৰোন অমদি মশক মীয়াম হুপ্তা খঙনবা হেংনমিৱৱসি। হিয়াংথাং লাইৱেঙ্গী ইমা অমদি ইমানা লৈরিবা লমলেন হিয়াংথাং কৌবসিগী মতাংদা হামা মখাগী অসুয়া থমজগে।

(১) মৈচিঙ্ডু নোংদা লাইৱেনে পাখঙনবা ময়ূম ৬কী পিৱা অমমম হাপুনা মখোয়না খৌপুগদবা অমদি খৌকাগদবা লমগী লমইখ য়াংথোক্‌না লৈঙাক্কী খৌদাং পুহনখিবা অসিগা লোয়ননা লাই-ত্ৰিগী খৌৱম তৌদুনা সনা কেনায়াই, লুপা কেনায়াই হনবদা পিবাশিং অদুনা খৌপুৱি'বা লম অদুগী মমিৎ হায়নুনা কেনায়াই হনবা চৎনৱকখিবদা - খুমন পি'বানা খৌ'পু'বা লম, ‘হিয়াংথাংগী লৌগাকচাউ ফাও'বা সেগা লম্বীগী নোংপোক মখৈবু - লানলোই ‘লেছন তৌবদনা’ হৌ লানলোই লম্মা-হনবা’ হায়না তৌই। (নিংখৌৱোল ইনোং, লা: ১৩/১৪), য়েলহৌইঙৌ মণিপুৱগুগী মমিৎশিং (কেংলেপাক্কী ৱাফমদা থোইদোক্লে নৈন'বা, লা: ৪)। সৱাংথেম বৱনমনি ই'বা ‘লশিংলেন’ হায়'বা লাইৱিকসিগী লা: ১৩৭/১৩৮দা ৱাওবসি খৰা শমজিৱা। (২) মৈদিঙ্ডু পামহে'বা, শান্তিদাস, লৌৱেঙা ইংনংইনা থা'বা, খোংবা হিমাইনা মখো'বা মৱিনা হিয়াং (হিৱে) শোয়লগা ফু'বালদা উ'তেং, চাক চাবা চৎপদা - খোংনাংথাবনা ইখঙ খঙহৌদনা ‘নিংথেম! নোংচুপ লমদগী থাংজ তৱেং পাইৱক্তুনা সনা কৈথেল য়ৌৱকপদা কৈথেল কায়ৱে। ক'লা তন্ম্বা পাইশিনখিবদগী ক'লা মে হৌৱে’ - লাউৱকপদু তাবদা পছ্‌বা য়াদুদুনা হিয়াং হিৱেনে ইশাম চাই'বা তেওঁদুনা অশম্মা হিলম মতুংইমা ক'লা তন্ম্বা কাখৎলক্‌। ক'লা মৈচৌৱবদা নিংখৌ মনাইশিংনা শগোল তেওঁদুনা পাউ তকপা লাকপদা লম্মাখাংদা নিংখৌগা থেংনৱে। পাউ অদু তাবদা পামহৈবনা মানা তেংলম্বা হিয়াং হিৱেদু তুৱেল লৈৱায়দা থাংলম্বা শ'গোল তেওঁদুনা ক'লা পাংখি। হিয়াং হিৱেনে ইশাম চাইববু থাংলম্বা হায়বগী মফম অদুবু ‘হিয়াংথাং’ কৌবনি।

(৩) লাইৱিকসিমক্কী অতোপ্লা ৱাৱী অমদনা (শম্মা) - হৈবোক নিংখৌগী মচানুগী অমত্তা পোকপী মশক মতৌ চঙখোনবি ইহাই লৈনা। লিৱা তুৱেন্দা ঙ্গল চিংদনা গ়া ফাৱিঙৈা য়ুমদগী খুংক পান্দন'বা খুমন কোকপনা তাইৱেননা হা'বা হিয়াং কৌ'বা অথাংবা হি অদু তেওঁদুনা লিৱা তুৱেন খোংনুং ইহা য়াওৱে শাদানবা লাকপদা মশক মতৌ ফজবী ইৱাই লৈমবু উবদা ইৱাই লৈমগী মনাক্তা চৎনবা হিয়াং কৌ'বা হিন্দু থাংলম্বা হায়বগী মফম অদু ‘হিয়াংথাং’ কৌবনি।

লম অমা/পোংশক অমা মমিৎ খোনবসি খৌদোক অমগা শোয়দনা ইৱোয়দা লোয়নৈে। হায়বদি লমদুদা কনাগুন্ম্বা/কনাগুন্ম্বা মশক নায়'বা/নায়'বি অমনা মৱমদুদা হাৱা লাঞ্গ্ৰসু/লেৱসু/হাৱা লম নংত্রগা পোংশক পুথোক্লেম্বা খৌদোক অমগা মরী লৈনবমতম। শম্মা হায়ৱবদা হৌৱক্ৰোন ৱাৱী অমদি শোয়দনা লৈগদবনা - হৌৱক্ৰোন ৱাৱী লৈতবশিং মীনাংনি হায়না ইৱায় লায়না খঙ'বা গুমই। কৱিগুন্ম্বা হৌৱক্ৰোনু ইৱমদমগা মরী লৈনবা ওঁৱন'বা মতাংদা ইৱমদমগা মরী লৈনহম'বা হেংনৱরপদা খৌগায় পূ'বা নংত্রগা মতিক ময়াই মান্না ইৱমদমগী লাইফম অমদা মীৱমগী লাই অমা পুশিৱবা তৌখিবমক্তা হায়বসি পুৱৱীনা তাকইবনি। শুপ্তৱতী অদুগী/মাগী হাজক্তা মহাক্লে লম্মাখাংদা লম্বদগী লাং'পা হৌৱকখি হায়বসিদি লমদমসিগা শাশেৱমরকপা হৌৱক্ৰোন ৱাৱিনি হায়না লৌফম থোভে। অদুনা মীতোপনি/মীনাংনি হায়নিৱনি। লম লমবু কোনবা/কোনবি খোইয়ুম লাইৱেঙ্গা, খোইমোম লাইৱেঙ্গী কয়াগী মমিৎশিং হায়বদা লমদুগী মমিৎশিংগা কোৱনা হায়'বা/হায়দ'বা খুয়াইসিগী মীয়ান্দ্‌া অদুম খঙনবসু হই। মৰু ওঁৱনা খোইমোম লাইৱেঙ্গীশিংগী খুদম ওঁৱনা খৰা লৌখৎচগে। হিয়াংথাং লাইৱেঙ্গী, কোইহৌৱবদা লাইৱেঙ্গী, কোংপোং লাইৱেঙ্গী, য়ুম্মাম লৈকায় য়ুমজাও লাইৱেঙ্গী, ককৰা ইচুম লাইৱেঙ্গী, ৱাহেংবম লৈকায় য়ুমজাও লাইৱেঙ্গী অসিনচিং'বা।

লমগী মমিৎ পন্ত্ৰবসু মমিৎ পনবতদা মীয়ান্দ্‌া খঙনবা লাইৱেঙ্গী (ইমা) খৰগী খুদমদি ইমা খুছোকহনবি, ইমা লাইখুংলৈৱী, তম্‌ফা লাইৱেঙ্গী, খাংজ্‌ং লাইৱেঙ্গী, পেত্‌ঙ'ঙা লাইৱেঙ্গী, হুইদে'ম লাইৱেঙ্গী অসিনচিং'বা। হায়ৱি'বা লাইৱেঙ্গীশিং মথক্তা পনখিবশিংসিগী হৌৱক্ৰোন ৱাৱীশিং লৈবনা



২/৩ লোম তিনবা হৈৱাদোইখোংগী অমনবা (হৌজিকপুদি অনৌ'বা অমা শাৱেকো য়েংথংবা নাকন্দা হৌজিকসু লৈরি। খোংদা গ়ানু লম্পোক হায়ৱগা খঙন'বা সী আৱ পি এফকী কেম্প্‌তুদগী নোংমৈ মৰু ত্ৰং-ত্ৰং হোদেঞ্জগা থোংগী বাৱদুনা নোংমৈ খিল্লগা লেপ্লা লৈত'না খপখি হায়। উ'বদি উজ'হৌদে, ফাইনেল অদু য়েং'বা চংলমলগদি গুসি ঐহাক্লে ইজরি'বা ৱাৱেং অসি ইজ'বা ফংলমদবসু য়াই। মপুগী লৈকেলদা লৈগী লোলইগা লোয়ননা ধুপকী নুংশিৱবা মনহ পুদুনা আত্মা শান্তি ওঁৱনা চংলম্বসু য়াই।

নুমিৎ অদুনা ভোল্লিবোল ফাইনেল য়েংহৌ'বা হৌজিকপুদি হিংলিবশিগী পাউম মতেক অমা থমজ ৱি - কদইগী'নোনে তাই, মৰুপ নঙদি হিংহৌৱবনি। ব্ৰুস লীগী লী শু লৈ'বা চংপদা। হৈৱাদোইখোং থোংগী মনিং থং'বা ময়য় লম্বীগী চিাইনি। কঞ্জুমৱকা হায়ৱি'বা দুকাশ্দুগী মমাঙদনি। নুপা অমনা সী আৱ পি এফকী য়ান্লে'বা নোংমৈ অদু মুৱ'বা হেংনৈে। কদইগী হুইগী মঙকশমদা পুঞ্জি'বা সেনেগুন্ম্বা অমনা ছো লোঞ্জি'বা নোংমৈ অদু মু'বদি গুমদ্রে। মুক্‌লা লান্দা উপায় লৈতে। নুপা অদু মী