থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

গভর্ণমেন্ট অসি ক্রিনিনেল’লা?

নহা, অহল, অঙাং পূন্নমক্কী চিন্দা পল্লবা, ইখূৎসিনদি মমিং পন্দুনা ইনীংদ্রবা, শকউদবা মহীত্তুনা ঐগী হকচাং মনুংসিদা চঙলত্তুনা পুন্সিসিবু শীংনরল্লে খঙলকপা, যূমদা ইদোম লৈবনদি য়াররোই খঙলত্তুনা হোস্পিটালদা লাকপা নুমিত্তুদগী কোরৌ মরি/মঙানিদুদা খনখিবা ৱাখল নীংশিংলুবদা তু-চুংই। টেলিফোন-কোল নৎত্রগা মেসেজ লাকপই সিগ্নেল মখোল-নাকোং ৱাই চিলহনবা মখোল ওইনা থোকখিবা, কনাগসু ৱারী শানীংখিদবগী এক্সপরিয়েন্স’তু, মাঙগী লন্বী তেল্লক্লবা তুংগী লন্বী শাংহৌরবা মতমসিদা নীংশিং শক্তম ওইনা পুদুনা চৎলগনি। খোঙদগী তোন ফাওবা অঙৌবা ফিজোল (পি পি ঈ) না অহোবা অমত্তা লৈতনা য়োমশিনখিদুনা অমগা অমগা ইমান মান্নরবা, শকফমগী খেন্নবা খন্দোক’ঙমদ্রবা নর্সশিংনা ফিজোল অদু শেৎচিন্দুনা মথৌ তৌবা হৌখিবদগী থৌদাং অদু লোইদুনা ফিজোল অমা হোংদ্রি’ফাও ঈশিং য়াউম অমফাও’ - থকপা-চাবা য়াদনা মপান-ইপান থোক্তনা অনাবশিংগী থৌগল তৌরিবী মখোয়দুবুদি থম্মোয় শেংনা থাগৎলি।

নুমিৎ মরি-মঙানিগী তুং, মোবাইল ফোন নীংশিংলক্লে, লাইচৎসিগী নত্তবা অতোপ্পা পাউ তানীংলক্লে। ৱাটসএপ অমদি মেসেজ বোক্স হাংলুবদা থেংনরে - মশীং থিঙমদ্রবা পাউজেল ময়াম- অনাবা থুনা ফগাৎলক্লবা, মপু মাগী মফমদা থৌনিবীখিবগী ... ৱারী ওইনা শানীংদুনা ফোন তৌরক্লমখিবা, মিস-কোল ওইনা নাম্থোকখ্রবা কোল-লিষ্ট ময়াম অমা। ঐবু নীংশিংবীরক্লন্বশিং, ঐনা করম’ কাউথোক্লনি? তপ্পা তপ্পা অমমমতা ওইনা পাউখুম হন্নবা হোৎনরুই। তোয়না ৱারী শানদবা, নক্লা লোয়নরুদবা খরদদি হনখিদবসু য়াওখি, য়াম্মনখিবনা। মরক্তুদা অমা অমা য়াওরন্মী - ঐনা থিয়েটর কন্না তৌরিঙৈ, এক্টর ওইনা য়াওরন্বা, দ্রামা হায়বা কলাসিবু য়াম্না পামজবা, ঐনা এক্টিভ ওইখিদঙৈদগী মহাকসু এক্টিভ ওইখিদ্রবা ইনাও অমগী মিস-কোল অমদি ৱাটসএপ মেসেজ অনীমক। ... ‘ওজা হোস্পিটালদা লৈরে তাবদা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইজদে... চঙথোক চঙশিন য়ারল্লবদি লাক্তুনা সেবা তৌজরমগদবনি... কোরোনা মায়থীবা পীরমদুনা যূমদা থুনা হনবীরক্লো... পাউদুমতং পীবিরকউ, যূমদা ওইনা লাকচরগে’। থিয়েটর হায়বা কলাসিনদি হিংনবই লন্বী ওইবা শিনফম অমদি পীবা ঙমদবনা মহাক কলাসিবু তুংওইনরম’, মহাক চেক-শাবা (ব্রিক) ফার্ম অমদা থবক শূবা চৎখি, মরৈকায়গী মমান্নবা খরনা হৌদুনা। দ্রামা প্রদক্সন অনৌবা অমা পুথোকপা তারবা মঙোন্দা পাউ পীরক্কদবনি - মহাক্লা তত্তনা নীংশিংলকপা ৱাফম অমনি। অদুবু, অদুগুম্না তানফমদু লাইবকসিনা পুরক্ত্রি। চেক শাবই থবক্তু তোক্লগা যূম শাবা/চেক শূবা ওইনা চৎলে, মদুনা কান্নবা হেল্লি হায়না নোংমা হায়রকখি। কুইদে, যূমলোন্নবা খুন্দুদগী নুপী অমগা লুহোংদৌরে - নোংমা চেবাউ অমা থুংলখি। মাগী লুহোংবা নুমিত্তা উন্নখিবদুদগী ঙসি ফাওবা উন্নদ্রি। চাক্লৌবদু ফরক অমা তানবদগী য়াওখিদে। মচানুপা অমা ফংখিবদু কোরোনা লাইচৎ অহানবা ৱেভকী লোকদাউন মনুং তাদুনা ‘ইপান-থাবা’ (ষষ্টি পুজা) ই থৌরমদু ইমুং মনুংগী মীওই খরতমক পূল্লগা শমজিল্লে... টেলিফোন্দা হায়রকখিবনি।

খনগৎলগা কোল-বেক তৌখিবা নম্বর খরদুদা মহাক্কীদুসু য়াওই। নুপাগী কোভিদ-জেনরেল ৱার্দকী ফমুংদুদগী প্রাইভেট-ৱার্দকী দিলক্স রুমদা হোংদোক্লবা, চরাংনরম্বা ৱাখলনা ঈংথরক্লবা মতমদুদা নুমিদাংৱাইরম অমা ৱারী শাখি।

‘ওজা! হকচাং খরা নুংঙাইবীরবরা’?

‘হান্নদইদি ফগৎলে, ৱারুরনু, থুনা যূমদা হল্লনি... নঙবু কমদৌরিবগে’?

‘নুংঙাইফম খঙদেদা ওজা, কোরোনা হায়বা মহীকসি য়াম ফত্তবজাৎনি ওজা... মশা শোনবা/অহল ওইরবশিংদা খুদোংথীনীংঙাই ওইনা নাহনবগী মথক্তা, লায়রবা লৌমী-শিন্নীশিংবুসু শূফম-নোম্ফম খঙহন্দে, মহীক্তুনা হকচাংদা চঙলগা এটেক তৌবা নত্তবা, অতোপ্পা মখলগী লায়না অমা নাহল্লি... কোভিদ পোজিটিভ ওইদুনা নারবশিংগী লিষ্ট অমা গভর্ণমেন্টকী হেল্থ দিপার্টমেন্টনা ফোঙলিবসি নত্তবা, সোসল ৱেলফ্যের দিপার্টমেন্ট’না লৈকায় খুদিং থিজিল্লগা কোভিদ-১৯না থোকহনবা ‘জোবলেস-দিজিজ’ নারবশিংগী লিষ্ট অমগা ফোঙবীরবদি লৈঙাক-থৌশিলসি থাগৎলম্বা য়াবনি ... অদুবু, হোস্পিটালখক্তদা মায় ওনশিনখিব’সিমদি পেন্নীংঙাই ওইদে, লৈবাকসিগী ওইনসু অফবা নত্তে’...।

নহানমখৈ অমুক্তা ঙাঙখিদবা খোম্থোক্লি। থাজখিদে - মহাক্লা অদুম্না হায়রক্কনি। খঙখি- মহাক খলহৈদবা ৱাখল ময়াম অমা খল্লে, ‘যূম-কৈ শাবা’- মহাক্লা পায়বা শিনফমদুদা লাইচৎসিনা অকনবা চৈথেং পীরে, মাগী তাইবঙ কুমহৈদুদানৌনা শরুক য়াবা লাক্লিবা নৌরিবা থৱায় মচাদু মনীং থুংহনবা ঙমদ্রে খনবগী ৱাখল পোৎলুম অমসু হাপচিল্লে। ঐগী থেমজিন-ৱাহৈদা নোংমতসু কাউন্টর তৌখিদবা, নুমিত্তুগী ৱারীদুদি মহাক্লা ঙাঙবা, ঐনা তাবা-ওন্ন তৈনবা থৌদৌদুমক্লি। কাইনথংদা ৱাখল তারকপা মাল্লি ... ‘আইম সোরি ওজা, ঐহাক য়াম্না ঙাঙখ্র’মাল্লে, ওজাদা দিষ্টর্ব তৌরুরে... নাবা থুনা ফদুনা যূমদা হনবীরক্লো, তাইবঙ মপুদা খুরুমজরি’...।

শোন্দম-নাদম, মহাক্লা ফোন থমদবদুদা ঐসু ফনা-কুইনা ৱারী শাখি। নোংমতা অদুম্না ৱা ঙাঙদবনি, ঐনা ঙাঙলগা মানা তাবই শরুক ওইবনি। মাগী মতৌদুদা ঐহাক খঙখি-শেমগৎ শাগৎপগী থবক অমদি ইন্দষ্ট্রি মচা মচাশিংদা পোৎ পুথোকপগী থবক লেপখিবসিনা শিন্নীশিংদা পীরিবা ইকোনোমিগী অকনবা চৈথেং অসি মহাকসু ফংলে। যূম্বাল অনৌবগী মখোঙ চেৎকদবা ইকোনোমি’না হিগোম্নরকপদা য়ৈরকপা চৈথেং ইশামক্তা থেংনখ্রবনি। হোস্পিটালদগী যূমদা হল্লগা অতোপ্পগী যূমদা চঙথোক চঙশিন য়ারকান’ নোংমা চৎলগা অঙন্বা মতেং খরা পাংলুগে, হনজানরবা পূক্নিংদু থৌগৎলুগে - খনখিবনি ৱাখলসিদা।

... ‘অৱাবা ৱাখল খল্লুনু, নুংঙাইথোকউ, ঈশৈ তাদুনা, সিনেমা য়েংদুনা লৈথোকউ’... অয়াম্বা মরুপ-মপাংশিংনা মোবাইল ফোন’দা পাউতাক্লি। অতোপ্পা মরুপ মখল অমনা, অতোপ্পা মখলগী পাউজেল অমা পীরকই ... ‘পূম্নমকসি ঈশ্বর মাগী লীলানি, মানা পাম্বা মওংদা শান্নবা কুমহৈ অমনি, ঐখোয়না করি তৌরুনি মাগী মফমদা খুরুমজবা, প্রার্থনা তৌবা নত্তন’...। পাউতাক পীবদি লায়বনি, লৌরগা থবক ওন্থোকপদুনি লুরিবা। চহী লিশীং কয়াদগী অথোয়বা থৱায় ময়াম্না পীরক্লিবা পাউতাক ময়ামসি ৱাখলগী থাক নেমজবা মীয়াম অসিনা লৌবা হৈরল্লবদবু ঙসিগী তাইবঙ অসিনা অসুম মওং মরীল নাইদবা তাইবঙ অমা ওইরমগদ্রা! পুন্সিসিমকপু শীংনরক্লিবা কোরোনাভাইরস মায়োক্লনবা ‘ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন’না পীবা করিসু লৈতবা পাউতাক্তুফাও ইল্লু য়াদবনা ঙসি ঐখোয়গী ইয়ুম লমদম কোরোনাগী শান্নবুং ওইরক্লিন্দনা! হৌখিবা চহীগী মে ১২দা মোদিনা লাউথোকখিবা লুপা লাখ কুলগী ইকনমিক পেকেজ অদু কোরোনা মায়োক্লবই মীংদা কোভিদ-১৯না নারবা অনাবশিং লায়েংবগী মীংদা অঙম-অথৌ মশেন শায়েন ঙায়েন্নবনা কাইথোকখিবা নত্তে। নোংমগী খূৎশুমল তাল্লগা হিংবা, শিনশঙদা থবক শূবা শিন্নী অমদি লৌবুক্কী লৌমী ময়ামদা হিংনবই লন্বী পীবগী ৱাফমদুসু য়াওরিবনি। লৌমী-শিন্নীখক্কী ৱা নত্তে, কোরোনা লাইচৎ মনুংসিদা কলা পামজবা, কলানা শিনফম ওইজবা কলাকারশিংগী ওইনসু য়েংহৈদবা পুন্সি শক্তমনি শাগোন্নরিবা। হাঙলবা পুক থলহন্নবইদমক কলাকারশিংনা কলাগী যন্ত্র য়োম্থোক্লন্বগী তাবা ৱারবা পাউদুসু তাখি মরক্তা। কলাকার ওইবা তোক্লগা অতোপ্পা শিনফম পায়’দৌসু শিনশঙ পূন্বা থিংজিনখ্রে। পুন্সি-মৈরী মঙাল থোকহন্নবা, কদায়দৈ থাউ হাপ্পুনি? থাউ য়াওদ্রবা থাউমৈ’না কয়াম কুইনা ঙানগনি!

মঙল-মঙল, চনৈনবা ৱাখল মরক্তুদা নুমিৎ তরামাথোইনি হোস্পিটালদা লৈরুরগা যূমদা হল্লকপা নুমিত্তু ‘হোমকমিং’ হায়নবা ইংরাজি ৱাহৈদুগী ৱাহম্থোক চপ চানা ফাওরকপগুম তৌখি ইশাদা। ঐগী মরুপ অমগী ৱাহৈ’দা ‘লাইরৈবাক্কী থোঙজিন য়ৌরুরগা হল্লকপা’ হায়বা ফিলিং অদুনি। ঐখোয়’-লোন্দা ‘অনৌবা মপোক’ হায়বদু মতাঙসিদা কৌবা য়াবরা? নুমিৎ খরই মতুংদা পূক্নিংসিদা ফাওরকপা ৱাখলদুনা লেপকনি।

ওন্থোকপনি! অনৌবা-মপোক অমা ফংবই ৱাখলদা লম্মুক্লরিঙৈ, যূমদা লাকপা নুমিৎ নীনিখক্তা ঙায়রিঙৈ, হুম্লিশুবা নুমিৎকী অয়ূক্তুদা টেলিফোন অমা খীংলকখি। ‘ঐ যূমদা হল্লক্লে/হোস্পিটালদই দিসচার্জ তৌরক্লে’ হায়বা পাউদু পীহৌদ্রে, খঙনীংদুনা তৌরক্লি’ ওইরিনি খন্দুনা ফোন পায়খৎলুবদা, মাগী খোঞ্জেল নত্তবা নুপা অমনা হায়রকখি ... ‘ওজা! ঐ নোবিনগী মনাওনুপানি... ঐখোয় দদাদু ঙসি অয়ূক লৈখিদ্রে...’। ইকোকসিদা নোংথক্তগী নোংমৈ শীংজঙ অমা তারকপগুম তৌখি। করম্না পাউখুমগনি খনফম খঙদবদু নুপামচাদুনা খঙমাল্লে, মখা তারকখি ... ‘ঙসি অয়ূক অঙনবদা অৱাং থংবা য়েনখাগী হৈনৌ পান্বীদুদা থৌরি য়ান্দুনা শিরম্বনি’... মখা করি হায়খিবনো নাকোংসিদা চঙখিদ্রে। খোঞ্জেল থোক্তুবা হৌরবা খোঞ্জেলদা, লৈবাক ঙাকপা (লৈঙাকপা) শিংসি তানবা মপান থোক্লা লাউখি ... ‘নত্তে, নোবিন মথন্তা শিজবা নত্তে... হাৎপনি, সরকারসিনা হাৎপনি... গভর্ণমেন্ট অসি ক্রিমিনেলনি’...।

লৌশিং পুক্কে

স্লিপ হাইজিন : নুংঙাইনা তূম্বা

ঙম্নবগীদমক ব্রেনবু করম্না ট্রেন তৌগদগে-২

ফোন, টেব্লেট নৎত্রগা ঈ-রিদর পারোইদবনি অশেংবা লাইরিক্তা পাগদবনি হায়রিবগী মরমদি ‘এল ঈ দি স্পেক্ত্রুম লাইট সোর্স খুদিংমক্লা মেলাতোনিন লেভেলবু হেন্না নেমথহনবা য়াই’ হায়না ডা. সেভোলোদ পোলোটস্কিনা হায়রি। ডা. সেভোলোদ পোলোটস্কি জোন্স হোপকিন্স য়ুনিভর্সিটি স্কুল ওফ মেদিসিনদা দিভিজন ওফ পুলমোনরি এন্দ ক্রিতিকেল ক্যের মেদিসিনদা চথখিবা স্লিপ বেসিক রিসার্চকী দিরেক্টরনি।

‘দিজিতেল লাইটনা সর্কেদিয়ন দ্রাইবপু নমশিন্দুনা থমগনি, অদুগা মুশি মুশিবা মৈঙালদা লাইরিক পাবনদি সর্কেদিয়ন দ্রাইবতা অকায়বা থোকহন্দে’ হায়নসু পোলোটস্কিনা মখা তারি।

খোঞ্জেল হন্থহনবা– তূম্লিঙৈদা অকায়বা থোকহল্লকপা য়াবা খোঞ্জেলশিং লাক্তনবগীদমক মোবাইল ফোন সাইলেন্ট থম্লগা তূমগদবনি। হেন্না ফবদি তূম্ফম কাদা থম্লোইদবনি। অর্বান ওইবা অরাঙবা মফমদা লৈবা ওইরগদি হ্বাইট নোইজ থারগা থম্বা নৎত্রগা তূম্ফম কাদা ফেন অমা থারগা থম্বনা খঙহৌদনা তারকপা য়াবা খোঞ্জেলশিংনা তূম্বা কায়হনগদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই।

অথেঙবদা কেফিন শীজিন্নবা তোকপা– কেফিন য়াওবা থক্লবা মহী-মনাইশিং তূম্বা চঙদ্রিঙৈ য়ামদ্রবদা পুং ৬কী মমাঙদগী শীজিন্নরোইদবনি (এক্সপার্ট খরনদি পুং ৩গী মতুংদগী শীজিন্নদনবা হায়রি)। কেফিন অসি কোফিখক্তংদা য়াওবা নত্তে, মরম অদুনা শীজিন্নরোইদবসি চা মখল খরা, সোদা, অমদি চোকোলেটসুনি।

ঐখোয়না তূমথবদা মতেং পাংবা য়াই হায়না খল্লীবা হোট চোকোলেট অসিদসু কপ অমদা কেফিন মিলিগ্রাম ২৫ রোম য়াওই, অদুগা গ্রিন নৎত্রগা ব্লেক টি কপ অমদনা কেফিন মিলিগ্রাম ৫০ রোম য়াওই।

য়ু থাদোকপা– পোথাবা ফংনবা নৎত্রগা তূম্বদা মতেং পাংনবনি হায়দুনা য়ু শীজিন্নরোইদবনি। য়ু থকপনা তূমথহনবদা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই, অদুবু মদুনা ঐখোয়বু লাইট স্লিপ ষ্টেজদগী নাম্থোকহন্দনা থমই।

ঐখোয়গী হকচাংনা মশাবু মপুঙ ফানা রিপ্যের তৌনবা অমদি রেষ্টোর তৌনবীগদমক তূম্বগী ষ্টেজ অহুম হায়বদি, লাইট স্লিপ, আর ঈ এম নৎত্রগা মঙ মঙবগী ষ্টেট, অমদি দিপ স্লিপ, লোইনমক অসি মথৌ তাই।

য়াম্না হেঞ্জিন্না নৎত্রগা স্পাইসি ওইবা চীঞ্জাক চাদবা– য়াম্না হেঞ্জিন্না চাবা অমদি স্পাইসি ওইবা চীঞ্জাকশিংনা থজীন শাবা নৎত্রগা অতোপ্পা দাইজেষ্টিব ইস্যুশিং মায়োক্লহনবা য়াই, মদুনা তূমদুনা লৈবগী পাঙ্গলদা এফেক্ট তৌই। ষ্টদিশিংনা উৎলি মদুদি চিনি চাবগা পোথাফম খঙদবা, তূম্বা কায়বগা মরী লৈনৈ অমদি অরাম খৌরাংবা কন্ত্রোল তৌরিবা হোর্মোনশিংদা এফেক্ট তৌরম্বা য়াই হায়রি।

নেসনল স্লিপ ফাউন্দেসনগী মতুংইন্না তূম্লমদাইদা অচাপোৎ য়ামদনা খরখক চাবদি য়াই হায়রি। নট্স খুৎপায় অমা, চেরি খরা (মেলাতোনিনগী চাং ৱাংনা য়াওই), লফোয় অমা (মসল রিলেক্সর পোটাসিয়ম অমদি মেগ্নেসিয়ম য়াওই), অমদি দিকেফিনেটেদ টি (কেফিন লৌথোক্লবা চা) থক্লবা রেক্কমেন তৌরি।

তূম্ফম কাবু অতোপ্পা থবকশিংদা শীজিন্নদবা– অরোইবদা, তূম্ফম কাবু তূম্বা অমদি সেক্সখক্কী ওইনা রিজার্ব তৌদুনা থমগদবনি।

মীওই অয়াম্বনা ৱার্ক ফ্রোম হোম নৎত্রগা অঙাংশিংগা শান্নমিন্নবনচিংবশিং ফমুংদা তৌনৈ। অসুম তৌবা অসিনা ঐখোয়গী ব্রেনদা তূম্ফম কাবু তূম্নবগী মফম অমা ওইনা উহন্নবা তন্বীদে।

তূম্বগী মরমদা মীয়াম্না অসুক ৱানরিবা অসি করিগীনো? মরমদি তূম্বা ৱাৎপা হায়বসি হকশেলগীদমক য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই ওই।

মপুঙ ফানা তূম্বা ফংদবা হায়বসিগা লিবিদো (যুম্বান মরী থম্নিংবগী অপাম্বা) লৈহন্দবা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহনবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহনবা, ইম্যুন সিষ্টেম শোম্বহনবা, পেরানোইয়া, মুদ স্বিং, দিপ্রেসন অমদি কেন্সর মখল খরা, দিমেন্সিয়া, দাইবেটিস, ষ্ট্রোক অমদি কার্দিওভাস্কুলর দিজিজনচিংবগী রিস্ক ৱাংখৎহনবগা মরী লৈনৈ।

মসিনসু লোইবা নৎত্রি, ঐখোয়না নোংমদা তূম্ফম থোকপা চাং য়ৌনা তূমদবগী থৌওং অসি চাং নাইনা চথরক্লবদি শিবগী রিস্কসু শরুক অনী হেনগৎহল্লি। ব্রিটিস সিভিল সর্ভেন্ট ১০,৩০৮দা চথখিবা লোঙ্গিচুদনেল ষ্টদি অমদা রিসার্চরশিংনা থেংনখি মদুদি, নুমিদাংগী মতমদা পুং ৭ তগীনা পুং ৫ ফাওবদগী হন্থনা নৎত্রগা মসিদগী হেন্না হন্থনা তূম্বা মীওইশিং মরম পুম্নমক্তগী শিবা য়াবগী চাং শরুক অনীরোম হেনগৎলকই, মরুওইনা কার্দিওভাস্কুলর দিজিজনা মরম ওইরগা শিবগী চাং ৱাংই হায়রি।

নীংশিংগদবদি, মীওই অমনা নুমিদাংগী মতমদা তূমগদবা মতমগী চাং অসি মীওই অদুগী চহীগী মখা পোল্লি।

অপীকপা অঙাংশিংনা পুং ১২ তগী ১৬ ফাওবা, অঙাংশিংনা পুং ১১ দগী ১৪ ফাওবা অমদি প্রিস্কুলরশিংনা পুং ১০দগী ১৩ ফাওবা নুমিৎ খুদিংগী (নুংথিল তূম্বা য়াওনা) তূম্বা মথৌ তাই হায়না সী দি সীনা হায়রি। স্কুল চৎপগী চহী তাঙ্কক্তা লৈবা অঙাংশিংনা নুমিদাংগী মতমদা পুং ৯দগী ১২ ফাওবা, ইনখৎলক্লিবশিংনা পুং ৮দগী ১০ ফাওবা তূম্বা মথৌ তাই, অদুবু সোসল মীদিয়ানা মরম ওইরগা অয়াম্বনা হায়রিবা মতম অসি য়ৌনা তূম্বা ফংনদে।

মপুঙ মরৈ ফারবা মীওইশিংনা নুমিদাংগী মতমদা য়ামদ্রবদা পুং ৭ তূম্বা মথৌ তাই। তৌনিংবা থবক অমা হেক্তা তৌবা ওইসনু তূম্বা ৱাৎপদি তৌহল্লোইদবনি। মথক্তা পীরিবা পাম্বৈশিং অসি শীজিন্নবদা কান্নবা ফংদ্রগদি দোক্টর নৎত্রগা মেন্টল হেল্থ প্রোফেসনেল অমদা শুকশোয় শোয়দনা উনবা মথৌ তাগনি।

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

য়াম্ল্লেংৎংবে/শোরাৎকী পাউজেল

লমশাং A/C দা term অহুম্লক MLA ওইরম্বগা লোয়ননা MI অমসুং CADAগী Minister ওইবিরমদুনা অমদি Rural Development Organisation (RDO) লিংখৎপীরমদুনা মতম কুইনা মীয়ামগী অমদি সমাজ অসিগী চাওখৎ থৌরাংগী থবক থৌরম কয়া তৌবীরল্লবা শ্রীৱাংখৈময়ুম ব্রজবিধু সিংহনা ইখঙ-খঙহৌদনা হৌখিবা তাং ৩০/০৫/২০২১ ইং, কালেনগী ২০নি পানবা নোংমাইজিং নুমীৎতা শ্রীগুরুগী কৃপাদগী বেষ ওল্লগা শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যা “বনচন্দ্রা দাস” হায়বা নাম ফংজদুনা তাইবংপান থাদোকখ্রে।

লাক্লিবা তাং ০৪/০৬/২০২১ ইং, কালেনগী ২৫নি পানবা ইরাই নুমীৎতা অষ্টি সঞ্চয় লৌখৎচরগা লাক্লিবা তাং ১২/০৬/২০২১ ইং, ইঙাগী নিনি পানবা থাংজ নুমীৎতা লৈখিদ্রবগী চিড়া উসব দিন থোক্লে। নুমীৎ অসিদা লৈবাক্কী ওইবা লাইচৎ অসিনা মরম ওইরগা ঈশ্বরগী তৌদবা য়াদবা থৌরম খক্তমক ইমুং-মনুংগী মীওইশিংগা লোয়ননা পাঙথোকচরগনি। মসিগীদমক মতম কুইনা লৈখিদ্রবগী মরুপ-মপাং ওইনা লোয়নবিরম্বা অমদি লোয়নবিরম্বীশিং খ্বাই পূম্নমক্লা ৱারৌবিদনবা নোল্লুকচরি।

নোল্লুকচরিবশিং :-

শ্রীমতি ৱাংখৈময়ুম ওংবী শুমতি দেবী (সহধর্ম্মীনি)

শ্রী ৱাংখৈময়ুম রিচার্ড সিংহ (মচানুপা)

১. লাঙ্গম ওংবী মেন্মা দেবী	(মচন্নুপী)	১. থিঙোম মুনান সিংহ	(মশেন্নুপা)
২. ৱাংখৈময়ুম ওংবী লৈবাকলৈমা দেবী	(মনাওনুপী)	২. ৱাংখৈময়ুম হেমচন্দ্র সিংহ	(মনাওনুপা)
৩. মোইৱাংথেম ওংবী ইবেমনুংশি দেবী	(মচন্নুপী)	৩. ৱাংখৈময়ুম শুরজিৎ সিংহ	(মচানুপা)
৪. শনজেনবম ওংবী ইবেনি দেবী	(মচন্নুপী)	৪. ৱাংখৈময়ুম অমরজিৎ (ইনাও) সিংহ	(মচানুপা)
৫. নামৈরাকপম ওংবী ভগেশ্বোরি দেবী	(মমৌনুপী)	৫. ৱাংখৈময়ুম বিনোই সিংহ	(মচানুপা)
৬. ৱাঙ্খৈময়ুম ওংবী শুরমালা দেবী	(মনাওনুপী)	৬. ৱাংখৈময়ুম ধিরেনজিৎ সিংহ	(মচানুপা)
৭. ৱাংখৈময়ুম প্রেমিলা দেবী	(মচানুপী)		
৮. ৱাংখৈময়ুম দেনয়েন্সি দেবী	(মচানুপী)		

HL-P/9905/6,7,8,9

লমদেং ময়াই লৈকাই।

দি টাইপ ওক্সিজেন সিলিন্দর অনী খূৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৮ (ঐচএনএস): মণিপুর প্রদেশ কোংগ্রেসকী সেক্রেটরি (এদমিনিষ্ট্রেসন) ওইরিবা অদুগা জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগীসু ইন চার্জগী থৌ পুরিবা এ বাদরুর রহমননা কোংগ্রেসকী মায়কৈদগী জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট অসিগী শীজিন্ননবা দি টাইপ ওক্সিজেন সিলিন্দর ২ ঙসি খা জিরিবাম চীফ মেদিকেল ওফিসর ডা. ঈ ওকেন্দ্র অমদি এস পি জিরিবাম এ ঘনশ্যাম শর্ম্মাদা খূৎশিন্নখ্রে। খূৎশিন্নবগী থৌরম অদুদা জিরিবাম ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট কে ঐচ শান্তিকুমার, অবদুল মুনান কনভিনর জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট মাইনোরিটিকোংগ্রেস কম্মিটি অমদি কোংগ্রেসকী থৌমীশিংসু শরুক য়াখি।

মহৈ পাল্লক্কদবা উ পাম্বীশিং খূৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, জুন ০৮ (ঐচ এন এস) : নাওরিয়া পাখঙলাকপা এ সীগী হিয়াংথাং তরাহৈ কোঞ্জিন্দা লৈবা মুহম্মদিন সোসল য়ুথ ক্লব অমসুং কোভিদ টাস্ক ফোর্স তরাহৈ কোঞ্জিন অমদি বি জে পি কিষান মোর্চা মণিপুর প্রদেশকী থৌমীশিংগা লোয়ননা কোভিদতগী ঙাকথোক্লবা অমদি ৱর্ল্ড ইনভাইরোনমেন্ট দেগা মরী লৈননা পাঙথোকপা থৌরমগী অথোইবা মীথুংলেন ওইখিবা ষ্টেট বি জে পি কিষান মোর্চাগী ভাইস প্রসিদেন্ট ইন্টরনেসনল এৱার্দি মুতুম দিনেশ্বরনা ক্লব অমসুং কোভিদ টাস্ক ফোর্সতা ফেস মাস্ক, হেন্দ সেনিটাইজর, পি পি ঈ, হেন্দ গ্লোব, ওক্সিমিটর, অচা অথক্কী পোৎলমশিং অমদি ইনাভইরোনমেন্ট কন্নবগীদমক্তা মহৈ পাল্লক্কদবা উপাম্বীশিং খূৎশিন্নখ্রে হায়না বি জে পি কিষান মোর্চা মণিপুর প্রদেশকী সেক্রেটরি সী ঐচ ইবোহলনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, বি জে পি কিষান মোর্চা মণিপুর প্রদেশনা সেবা হি সঙ্ঘথন, মেরা বুথ কোরোনা মুক্ত, হেল্প দেক্স কোভিদ-১৯ অমসুং ৱর্ল্ড ইনভাইরোনমেন্ট দেগা মরী লৈননা ৱাঙ্গৈাই এ সীগী মনুং চনবা শমুরৌ ময়ায় লৈকায়দা লৈবা রিহেবিলিটেসন সেন্টরগী চ্যেরমেন রঞ্জিৎ মীতৈদা মাস্ক, সেনিটাইজর, সাপোন, ওক্সিমিটর অমদি অচা অথকশিংসু তেংবাঙখ্রে হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না চেঙ য়েন্থোকপীবিদা করি অকায়বা লৈবগে

ঙসি-ঙসিমক ইরমদম মণিপুর অসিদা পুংজা কাংদনা লৈঙাক্লা পীথরক্লিবা চেঙ অসিবু মীয়ামদা ফংহন্নবা লৈঙাক্লা হাপখিবা মীহুৎশিং অমসুং চেঙ ফংগদৌরিবা মীহুৎশিংগী মরক্তা থোকহন্নিংদবা তানিংদবা থৌদোক-ৱাথোক কয়ানা পাউচে অমদি অতৈ-অতৈগী খূথাংদা নাকোং শীংজা য়ৈররি। হায়রিবা চেঙশিং অসি য়েন্থোকপদা লৈঙাক্কী ওইবা অকক্লবা মতম-মতমগী ওইবা চৎন-কাঙলোন শোয়দনা লৈরমগনি, লৈফমসু থোকই। অসিগুম্বা চৎন-পথাপশিং অসি মীহুৎশিংনা ইন্দ্রিবরা নৎত্রগা মীয়াম্না হেন্না পাম্বদগীরা অমদি শোয়দনা ওইফম থোকই। অসিগুম্বা পামদবা ৱাথোকশিং অসি য়াম্না ইকাইনিংঙাইনি। মীহুৎশিংনা লৈঙাক্লা য়াৎলিবা কয়াৎ অদু চুম্না কাঙলোন কায়দনা মীয়ামদা য়েন্থোক্লবদি কনানা করিগী ৱাথোক ওইগনি। মীয়াম্নসু লৈঙাক্কী চৎন-কাঙলোন মুন্না খঙমিন্নরগা লৌরগদি অসিগুম্বা পামদবা থৌদোক-ৱাথোক থোক্লিংঙাই লৈতে। মীওইবা ঐখোয়না পূকচেল পীকপা অমদি ঐগী হায়বা ৱাখলতনা হেনখিদুনা ইকাই খঙবা ৱাৎলকপদগী লমদম অসিদা চনৈনবা তাবদা খাঙবা ৱাবা থৌদোক-ৱাথোক কয়া তাবা-উবা ফংলি। মীওইবা ঐখোয় নোংমদি শোয়দনা শিগনি, শিদ্রিঙৈদা পূকচেল খরা চাওবা তমহৌসি, থকশি-খাশিগা লোয়ননা কথোকপগী ৱাখলগা লোয়ননা খন্তবগী মতম ওইরব্রা হায়না খল্লি।

❒ লাইশ্রম তোম্বা খুমন, খাঙবোক পার্ট-২ ময়াই লৈকাই

হিয়াং তান্নরিঙৈদা তূম্বাগী শেল থৌবা ওইনা থোক্লেদ্রা?

কোভিদ লায়নানা মীয়াম খোইরেন মসা পাইবগুম পাইনরিঙৈ ইঙা থাসু য়ৌশিল্লক্লে। কুমগী নোংনদি চাং নাইদবনা কুমজা কয়ানি লৌমীশিংনা কোক্তা খূৎ হাপ্পা, মীয়াম্না হেন্না খঙনরবা ৱাফমনি। থমজনিংলিবা ৱাফমদি মণিপুরদা মশীং থীঙমদবা কেনেল ময়াম অমা লৈরি। অদুবু শীজিন্নবা য়াবদি খরখক্তনি। অতৈদি মতম-মতমগী পাল্লম্বা লৈঙাকশিংনা য়েংশিনবীদবনা কাংখা থাঙগুম তাদুনা লৈরি। হৌজিক্কী হৌরক্লিবা নহাশিং য়াম্না থৌনা লৈ। লৌশিং মরাং কাইনা লৈরবদি চাথোক য়াম্না পুথোক্লবা হোৎনবদা মাং থারক্কনি খঞ্জে। হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা মণিপুরদা শীজিন্নদুনা লৈরিবা কেনেলশিং অসি অরৈবা মেন পাৱর শীজিন্নদুনা হিঙ্গৎহন্নবা হোৎনবা চুমগনি। অমরোমদা, এম জি এন আর ঈ জি এসকী থবক অসি কুমগী নোং লাক্ত্রিঙৈ খোং কংলিঙৈদা শূবা য়ারগদি য়াম্না ফগনি খল্লি। মসিগী মরমদি লৌমীশিংদদি ফৌ চরোং অমগী মমল অসি য়াম্না য়ামখ্রে। ফৌ ৱাংলকপা মতমদা তূ-খোং তেংবা লাকপদা লৌমীশিংনা হরাউদে। ৱাফমশিং অসি লৈঙাক্লা অথুবদা মীৎয়েং চঙবীদুনা থবক ওইনা পাঙথোক্লবদি থবক শূনিংবা নহাশিং অমদি লৌমী কয়াগী থম্মোয় খূদুম চনবা ঙমদুনা লৈঙাক অসি লমদম অসিদা অমুক হন্না হল্লক্লবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি। মরম অদুনা লমদম অসিগী মীয়াম্না থেংনরিবা খূদোংচাদবশিং অসি কুপ্না নৈনবীদুনা লৈঙাক্লা থবক তৌহন্নিংই।

❒ এন কুঞ্জেশ্বর, তেরাখোংশাংবী অৱাং লৈকাই

খম থেংনা রারিঙৈ চৈরক অসিদা অনা লায়েংবদা শেল কা-হেন্না লৌহন্নিংদে

ইন্দিয়াগী ওইনসু কোভিদনা নারবা মীওই মশীং য়াম্না হেনগৎলক্লি। মণিপুরদসু কোভিদ সেকেন্দ ৱেভ অসিনা নোংম-নোংমগী নাহল্লকপগী মশীং অমদি শিবগী চাং হেনগৎলক্লি। নোংমদা মশীং য়াল্লবা মীওই কয়া লায়না অসিনা নারব্রা হায়না টেষ্ট তৌনরি অমদি হোস্পিটেলাইজ তৌরি। লৈখিদবগী মশীংসু নোংমগী মনুংদা ১০দগী ১৫ ফাওবগী মনুংদা ওইরি। অসিগুম্বা য়াম্না ৱানরবা মতম অসিদা পেসেন্টশিংদগী য়াম্না কা-হেন্না শেল লৌবা অমদি মরম চাদনা লৌনিংবা মওংদা শেল লৌবগী অসিগুম্বা থৌওং অসি য়াম্নমক অরানবা থৌওং অমনি। অসুক য়ৌনা ৱানরবা মতম অসিদা শেল-থুমগী অৱাবা মায়োক্লরিবা মীওইশিংদগী শেল লৌগে খল্লিবা মতৌ নোক্লিংবা ফাওই। মতম অসিদি ঐখোয় মশেল অমনা অমগী অরৈ-লৈতা তাথোক-তাশিন তৌদুনা লৈমিন্নগদবা মতমনি। গভর্ণমেন্টনা হীরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙহন্নিংই অমদি মীওই কয়ানা দোনেট তৌরকপা ওক্সিজেনগী মমল লৌবা তৌবীগনু। মণিপুরদা খুন্দা লৈতাদুনা হিংমিন্নরিবা মীপূম খূদিংমক্লা ভেক্সিন কাপথোকপীয়ু। মদুনা লায়না অসিদগী লায়না ঙাকথোকপা হায়বদু ওইগনি। করিগুম্বা ভেক্সিন কাপথোক্তবদি লায়না অসিনা য়াম্না লায়না নাহল্লকপা য়াই। ভেক্সিন কাপ্লবদি শিগনি হায়বনচিংবা তোকঙা শন্দোক্লিবা অসি অরানবনি। অসিগুম্বা অরানবা পাউ মীয়াম্নসু য়ারিবমখৈ শন্দোকপীগনু।

❒ নিংথৌজম রোনাল্ডো, হৈরোক পার্ট-২

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 ৯।০৬।২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা; নুংথিল পুং ১.৫৯ ফাওবা কালেনগী ২৯ নি পাল্লি, মতুং থাশুনি।

মেষ : খাংবা কনবা অমদি নথক থোংবগী পাউতাক্লা অনীংবা পাংবতা নত্তনা লন-থুম তানশিনবা ঙমগনি। মীয়াম্না থাগৎপিগনি। হুরানবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : নীংবা থুংগনি, অশা চাওবগী কান্নবা ফংগনি অমদি নচা-ননাইগী লম্দা পূক্নিং পেঞ্জগনি। মরুপ মপাংনা লৈফম খঙহন্দবা অমদি চিংনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরুপ মপাং লোয়নগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : থেংলপ্পা হকচাং নুংঙাইজবা অমদি থৌরম শিল্লাংবা হৈগনি। অদুবু অশাওবা অমদি নাপলদি লোয়নগনু-মদুনা চেৎনা থম্বা লন মাঙবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- পূক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাংবা।

কর্কট : চিংনবা কোক্কনি, লাইবক ফগনি অমদি হৈশিংবনা ওইজবা তানবা ফংগনি অমদি ঈকাই খুম্নবা ফংজৈ। খাংবা কন্দ্রবদি পূক্নিং নুংশিবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : অচুম্বা অমদি মীয়ামগা ৱাখল মান্ননা চৎলু-মায় পাক্কনি। হকচাংসু নুংঙাইবতা নত্তনা থবক পাংবসু খুৎলোইগনি। লম চৎপদি মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : নীংবা মপা চারোই-হেন্না খুৎ চাওগনু অমদি হোয়া ফগনু। অঙনবা অমদি অথেংবদা কান্নবা য়াম্নদি ফংজগনি। অঙম্বগা মুক্লবদি ফরোই।
লৈশা পাখংশিংগী: নুংশিবনা চল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা : মীংচৎ ফংগনি, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাই অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। অনীংবা থবক্তা নরল থাদবা মতাং চাগনি। য়েৎনবদি পামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- খাংখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : ঙসিসু ৱাখলগী পাঙ্গল য়াম্না লৈবনা নিংথিনা খন্থরগা পাংবদি মায় শোয়দনা পাক্কনি। মরুপকী মতেং লৌবা য়াগনি অদুবু মীতোপ থাজবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : মীচং খোম্বা কান্নগনি অমদি ৱাচৎ ৱানোম কান্নগনি। অনম তানবগী কান্নবা লৈরসু মীয়াম্না মরী ফবা ৱাৎলি-চেকশিল্লু। ঈরাং পুগনু-মতাং চাদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মকর : অনৌবা থবক-থৌরম অমত্তা পাংদবা ফৈ। মী লোয়নবনা শাফগনি। অশাওবা, ৱা-য়াম্না ঙাঙবা অমদি ঈচং থৌবনা মাঙবতা থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- তূমিন্না লৈবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্বা : য়েৎনবা অমদি মীনা উশিত্তবা লৈনা লৈনা থৌনা ফুদোপনা পন্দুনা লৈরম্বা থবক পাংগনি। ৱাঙাঙ হৈয়ু অমদি পোরম নিংথিনা শিল্লু-কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙথোকপদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি অহৈ অশিং শাবৈ-অঙম্বনা চানবীদবা লৈরসু কান্নবদি ফংগনি, লাইবক ফবা, অফবা মফম ফংবৈ নুংঙাইবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাইবা তাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

HL/P/9004/3-12