থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মোবাইল ফোন'দা অঙাংনা এদ্দিক্ট ওইরকপা

হৌজিক, মণিপুরগী য়ুমথোঙ, অঙাং লৈবা ইমুং খুদিংমক্তা ঙাওনরমগদবা ৱারী অমা, ৱাখলনা অমুক্তা শাগৎপীয়ু - করি ওইরমগনি? মচা নৎত্রগা মশু-নুপা/নুপী অদুনা মোবাইল ফোন পায়বদা/ফোন্দা গেম শান্নবদা হৈ-শিংবগী ৱারী শোয়দনা ওইরমগনি। মমা, মপা, মপুবোক, মবোক পুন্নমক্তা, পিক্লিবা অঙাংদুনা মোবাইল ফোন পায়বদা হৈ-শিংবই ৱারী মরুপ-মপাঙদা লীথোকচরগা পেঙবগী, অঙাংদুগীদমক চাউথোকচবগী মতৌ অমা শোয়দনবক্কী থেংনবীরমগনি। হায়া লম হেল্লম্বা, লৈকায় কোয়দুনা য়ুমদা লৈনি খঙলমদবা অঙাংশিং নৎত্রগা চাগে/থক্কে, অদু লৈয়ু/অদা লৈয়ু নিংগাই চাউরম্বা অঙাংশিং, এন্দ্রোইদ মোবাইল ফোন অমা পীশিল্লগা কাচিন অমদা তুমিন ফমদুনা লৈখিবা, মমাগী থবক-থনাদা অপনবা পীরকখিদবসু কায়বা অমনি লৌদুনা লৈথোকপা ইমুং ফনা য়াম্না থেংনরে। খৌওংসিনা থোকহল্লক্কবা, মীনা এক্সপেরিয়েন্স তৌখ্রবা মাঙজবশিংদুগী মরমদা ৱারী শারুবা, মখোয়দা তাকশিল্লকই খন্না ৱারৌবই - ইঙ্গিং উৎলকপদু অদোমসু শোয়দনা থেংনরক্কনি - ৱারী তৌদুনা য়েংবীয়ু।

শব্দেল্লা অমুক তাক্তুবসু খঙনরবা ৱাফমনি, ঙসিগী পাউদম ওইনা ইংগে লৌথকচরুরিবা হীরম - 'মোবাইল ফোনদা লাইচুবা' (মোবাইল এদ্দিক্সন)। য়ু, গঞ্জা, নম্বর ফোর, ড্রগ এদ্দিক্সন'নচিংবা ময়াই কাবা চিঙ্গাক (নিশা) দা লাইচুবগী ৱারীদি তারক্লিবা কুইরক্লে, খঙবদা লৈত্রে মাঙজবসু। ইনখংলক্লিবা নহাশিংগদা টার্গেট তৌবা ড্রগ মখল কয়ানি, খ্বাইদই হেন্না নৌরিবনা, হায়নৈ 'দল্লিয়ু ৱাই' টেরেটেনি। কয়াদা হৈনা থোল্লিবা মিংনা য়েংবীয়ু - দল্লিয়ু ৱাই - 'দি ৱর্ল্ড ইজ য়োর্স' ... তাইৱঙপানসি নঙগীনি। গুলি (টেব্লেট) অসি চারগা চারিবা মী (নহা) দু, গুলিদুগী ময়াইনা নুংঙাইবা ৱাখল' - তাইৱঙ অমদা পুরমগনি শোয়দনা। অৱা' - ৱাখল ফাওদবা, নুংঙাইবতা মশরুক ওইবা মপোক অদু নৎত্রনে মীওইবনা কল্লকচরা! 'অৱাবা শরুক থুদনা নুংঙাইবতা মশরুক ওইবা তাইৱঙ মপোক লৈতবনি' হায়বসি নহাশিংনা তানীংদে। মরম অসি লৈবননি, 'ড্রগ এদ্দিক্সন' (নিশাদা লাইচুবা) হায়বা লাংসিদা নহা ওইরিবা, তাইৱঙ মশক খঙদ্রবা মীশিংনা ইরায় লায়না থুরিবা। নহা অমদি ড্রগ-এদ্দিক্সননগী ৱা' সি মতুংসিদা তেনশিল্লসি। নৌরিবা অঙাংশিংনা মোবাইল ফোন হায়বসি করিনো শুকখঙ খঙদনা, এনদ্রোইদ মোবাইল য়াওদনা লেনঙমদ্রবা পুন্সি ওইরক্লবা, চেন-চোঙদুনা শান্নরগা লেনগদবা পুন্সিদুগী মহুৎ, ফোন হেন্দ-সেটনা শিনখিবা - অন-নেচরেল ওইবা অঙাংগী লিহৎ অসি নহাশিংগী ড্রগ-এদ্দিক্সন অদুগা পান্দম্নবা য়াবরা? খল্লকপনি ৱাখলসিদা।

মমা-মপা, মপু-মবেনশিংনা মরোল শুদ্রিবা অঙাংশিংগী 'মোবাইল-ফোন-এদ্দিক্সন' গী খৌওং অসিবু 'অঙাংশিংগী হৈ-শিংবা' ওইনা লৌবসিনি, লুরবা প্রোব্লেম অসিগী সোলুসনগা পুরকপদা ৱাটৌরিবা। অঙাং মচাশিংগী হেন্দোক্তুনা মহৈরোয় অমগী খ্বাইদগী মরু ওইবা চহী তাঙ্কক (তীনএজর কাঙলূপ), চহী ১৩দগী ১৯ ফাওবগী নহা কাঙলূপ অসিসু 'মোবাইল এদ্দিক্ট' ওইখিবসিনি লৈবাকসিগী খ্বাইদই লুবা সোলুসন - প্রোব্লেম।

মুম্বাইগী সাইওন হোস্পিটালগী ডোক্টর 'হর্সলকুমার মহাজন'না থিজিন-হুমজিনখিবগী ফাইন্দিং অমগী মতুংইন্না ... 'মহৈরোয় ওইরিবা অঙাং/নহা অমনা নোংমদা পুং অনী চূপ্না মোবাইল থাদোকপা ঙমদনা পকশিন্ননা লৈখ্রবা, মহাক কৈদৌঙৈদা মীমান্নবা মহৈরোয় অমা কৈদৌঙৈদা ওইবা ঙল্লরোই ... ষ্টদি'দা পূক্নিং চঙবা কৈদৌঙৈদা ঙল্লরোই'...। পুং অনীদগী হেন্না মোবাইল শীজিন্নবা অঙাংগা পুং অনী য়ৌদনা ঙাইহাক শীজিন্নবা অঙাংশিংগগী মরক্তা, ৱাঙাঙ-শাঙাঙ-হৈনবী (বিহেভিয়র) দা চাউনা খেন্নবসু উবা ফংখি। তৌরুবা থবক অমত্তদা খোইজংলোই। চাইল্ড সাইকোলোজিষ্ট (স্পেসিয়েলিষ্ট) শিংনা হায় ... 'মোবাইল ফোনদা লাইচুখ্রবা অঙাং অমনা কৈদৌঙৈদা মমান্নবশিংগা শান্নবা, মীগা ৱারী শানবা (হ্যুমেন ইন্টরএক্সন) নচিংবদা পূক্নিং চঙলোই। মথন্তা নাইতোম লেনবা পাল্লক্কনি, মীগী মরক তিন্নিংলোই'। মীতৈশিংনা হায়নরম্বা 'হৌদোং তুরেল কূমদবা' হায়বা মী মখলদুমক ওইরক্কনি। মশা নোয়বদগী হেন্দোকপা, কামখৎপা (ওবেসিটি হেনগৎপা) হায়বদুমক ওইরক্কনি, মীৎ উবগী চাং ৱাৎলক্কনি। ওফিস'তা থবক শূবা মমা-মপা অমদি অতোপ্পা শিনফম মখল কয়াদা মথৌ চিনবা, অঙাংগা লোয়নবা মতম ফংদবা মমা-মপাগী ইমুংদনা, মোবাইল এদ্দিক্ট ওইবা অঙাং মশীং হেনবসিনা ঐখোয়দা পাউজেল অমদি পী। মদুদি, প্রোব্লেম অসি, ইমুংগী অহলশিংনা থোকহনবনি, অঙাংশিংগী মরাল নত্তে। অঙাংশিংনা ওনলাইন ভিদিও গেমশিং য়েংবই হৈনবী লৈহনখিবা, ইমুংদুগী অহলননি। দরকার ওইবা/ওইদবা, ৱার্কিং-ক্লাস পিপলদগী চিংনা, হৌজিকপু স্মার্ট-ফোন-পায়দবা, ওনলাইন এন্টরটেইনমেন্ট প্রোগ্রাম য়েংদবা করম্বা পেরেন্ট লৈবগে? কাফে-কাফে চৎপা হৈরকপদগী শান্নপোৎকী মহুৎ মোবাইল ফোন'না নিংঙাই থেম্নবা পাম্বে ওইনা শীজিন্নরকখ্রবা অঙাংশিংদুনা তীন-এজর ওইরকপা মতমসিনি খ্বাইদই হেন্না খুদোংথিনীংঙাই ওইরিবদি। ওন-লাইন গেম'দা এদ্দিক্ট ওইখিবদগী সুইসাইদ ফাওবা তৌখিবা নহাগী পাউ মমাঙদা তানখ্রিবদুনি। অদুগুম্বা থৌদোক অমদা মহারাষ্ট্রদা অঙাং অমনা কা অমগী মনুংদা ছো লোনশিন দুনা (পুনা থাজিন্দুনা) লৈখ্রগা পুং ১৮ চূপ্না ওনলাইন গেম শান্নদুনা, সোসল চেত্তিং তৌনদুনা মপান থোরকউ য়াদবগী থৌদোক অমা নেসনল ন্যুজ ওইনখ্রিবনি।

ঙসি, মোবাইল-মেনাস অসিগী অমুক্তা হেন্না খুদোংথিনীংঙাই ওইবা তাঙ্কক অমা লাক্লিবসি, কোভিদ-১৯না ইন্টরনেসনল একাদেমিক এটমোসফ্যার'দা পীরকখিবা চৈথেংনা মরম ওইদুনা, স্কুল/কোলেজ/য়ুনিভর্সিটিশিংদা ফিজিকেল ক্লাসকী মহুত্তা 'ওনলাইন ক্লাস' তঙাইফদবা অমা ওইরকপ'সিনি। ওনলাইন ক্লাসকীদমক লেপ-টোপ কম্প্যুটর নৎত্রগা মোবাইল ফোন তঙাইফদবা অমা ওইবনা, লান্না শীজিন্নখিনি খঙনা খঙনা অঙাংশিংদা এনদ্রোইদ মোবাইল পীদ'-য়াদবা আইটেম অমা ওইরক্লে। কার্টুনিষ্ট অমনা য়েকপা কার্টুন অমদা অঙাং অমনা হায়বা থেংনখি ... 'অহলশিংনা ঐখোয়দা হায়, মোবাইল ফোন পায়গনু স্কুলগী লাইরিক্তা হেন্না পূক্নিং চঙউ, অদুবু স্কুলদুদি মোবাইল ফোন মনুংদুদা য়াওরে হায়বা অহলশিংনা খঙবীদ্রিবা করিগীনো'...? ইন্টেলেকচ্যুঅল ওইবা ফাগীনি, লায়না লৌবা য়াদবা।

লম্ অমদা লাইচুবা, এদ্দিক্ট ওইবা হায়বসিদি ইফত্ত ফত্তে। লাইরিক্তা লাইচুবা হায়বসিসু 'বুক-ৱর্ম' হায়দুনা তীন'গা প্রমান তৌনরিবনি। অঙাংশিংবু মোবাইল এদ্দিক ওইবদগী কলহৌসি।

লৌশিং পুক্কে

ওক্সিজেন ৱাৎপনা উরিং থুংহল্লি : ষ্টদি

ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংদ্রবদি হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং, মরুওইনা লংসতা অকায়বা থোকহন্দুনা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লে। অদুবু হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদগী ওক্সিজেন ৱাৎপনা উরিং থুংহল্লি হায়বা খঙলে।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী সেন দিগোদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিছার্চরশিংনা চথুখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়, অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংদ্রবদি তুখোঙ অমসুং স্কিন সেলশিংদা পক্তুনা লৈবা প্রোপিওনিবেক্টেরিয়ম একনিসনা থাউরেক পুন্নমক ফেট্টি এসিদ ওন্থোক্তুনা উরিং থুংহল্লি।

নুংশিৎ-নুংশা শেংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং উরিং থুংলকপগা লোয়ননা অতৈ অতোপ্পা উনসাগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্ল রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিচার্দ গেলোনা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, কিং'স কোলেজ লন্দনগী রিছার্চরশিংনা চথুখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খ্রে মদুদি, উরিং থুংবা মীওইশিংগী উনসা খুইগন্দে অমসুং থুনা অহল ওইশিলহন্দে। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি উরিং থুংবদগী থৱায় নুংঙাইতনা লৈরিবা লৈশাবীমচা-শিংগীদমক্তদি নুংঙাইরবা পাম্বে অমনি। উরিং থুংলম্বদগী ফরক্লবা মীওইশিংগী হ্বাইট ব্লস সেলদা টেলোমেরিস য়াম্না য়াওবা মরম্না হকচাংগী সেলশিং মতম কুইনা পুন্সিদুনা লৈ হায়বা রিছার্চরশিংনা খঙবা ঙল্লকখি।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা কিং'স কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিগী সাইমন রিবেরোনা হায়খি, কনাগুম্বনা উরিং থুংলে হায়না থৱায় নুংঙাইতবা ফাওরম্বা য়াই। অদুবু উরিং থুংবা মীওই খুদিংমক থুনা অহল ওইদে হায়বা থিজিনবদগী খঙবা ঙল্লে। অদুম ওইনমক উরিং থুংবগী নুংঙাইতবা-অৱাবা ৱাখল কোকহনগে হায়রবদি য়ুমথোঙ খুদিংমক্তা ঈরায় লায়না ফংলিবা জিরা শীজিন্নবা য়াই। এন্টি-ইনফ্লেমেটরি, এন্টি-ফঙ্গেল অমসুং এন্টি-বেক্টেরিয়লগী মগুন চেনবা জিরানা লোক থুংবা অমদি অজমাদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা উরিংসু ফহল্লি। জিরা খরা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদু তৈরবদি উরিং থুংবা ফৈ।

উরিং থুংহন্দনবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌরাংদি মায় অমসুং হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা থোরকপা হুমাং শেংনা তৈথোকপগা লোয়ননা ঈশিং মরাং কায়না থকপা অমসুং অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈতবা হায়বসিনি।

ন্যু দিল্লিগী অগরৱাল হোমিও ক্লিনিক্কী পঙ্কাজ অগরৱালগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না উরিং থুংহন্দনবগীদমক চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই হায়রি।

থাউ অমসুং ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওবা চীঙ্গাক কা হেন্না চারোইদবনি অমসুং সোদা নৎত্রগা চিনি য়াওবা সোফ্ট দ্রিঙ্ক থক্লোইদবনি। অৱাবা ৱাখল খনবা, পূক্নিং-ৱাখল লাংতক্লবা অমসুং ষ্ট্রেসনা উরিং থুংহল্লি। য়ারিবমখৈ নুংঙাইবা ৱাখল খন্নবা হোৎনগদবনি। ইশা ইশাগী উনসাগা চান্নদবা অমসুং অহোংবা কোস্মেটিক শীজিন্নবনা তুখোঙ ফুঙ্গিল্লকপদগী উরিং থুংহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ইশাগী উনসাগা চান্নবা অমসুং মগুন লৈবা কোস্মেটিক খক্তমক শীজিন্নগদবনি।

কালেনথাগী শারবা মতমদা হুমাং মরাং কায়না থোরকই। হুমাং থোরকপনা তুখোঙ পুন্নমক শেংদোক্লিবনি। অদুবু থোরক্লিবা হুমাং অদু চাং নাইনা তৈথোকপা মথৌ তাই। হুমাংদা ফৎতবা টোক্সিন কয়ামরুম য়াওই। মরম অদুনা অয়াম্বা মতমদা রুমাল নৎত্রগা টাৱেল অমা পায়রগা হকচাংদা থোরকপা হুমাং পুন্নমক শেংনা তৈথোকপা মথৌ তাই।

য়ারিবমখৈ মায় মোৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। অফবা মখলগী ক্লিঞ্জর অমা শীজিন্নরগা অয়ুক্কী নুমীদাংগী চাং নাইনা মায় তাথোকপা মথৌ তাই। নুমীৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাগদবনি। এন্টিওক্সিদেন্ট, ভিটামিন অমসুং ন্যুট্রিয়ন্ট মরাং কায়না য়াওবা মনা-মশিং অমদি উহৈ-ৱাহৈনা হকচাং ফহনবগী মথক্তা উরিংসু থুংহন্দে।

নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা থৌরাং অমনি। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংগী অমোৎপা পুন্নমক শেংদোকপগা লোয়ননা উনসা ফজহল্লি অমসুং কুচুসু শেংহল্লি। অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা নৎত্রগা হীপচিন্দুনা খক লৈরোইদবনি। অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবনা মেটাবোলিজমদা মতেং পাংশিনবা মরম্না হকচাংগী কয়াৎশিং ফহল্লি অমসুং উনসা ফজ হল্লি।

উরিং থুংগনবা মীওই ওইরবদি য়ারিবমখৈ লংজমগী ফিরোল শেৎপগা লোয়ননা তোয়না শুদোকপা মথৌ তাই। হকচাং শাজেল তৌদুনা হুমাং তাহল্লবা মতুংদা শেংনা ঈরুজথোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। হুমাং থোরক্লবা মতুংদা অশিবা সেল কয়া পৈশিন্দুনা লৈবা মরম্না উরিং থুংহল্লকপা য়াই। খ্বাইদগী মরুওইরিবদি নুংশিৎ-নুংশা শেংবা মফমদা লৈবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, অশেংবা নুংশিৎ (ওক্সিজেন) মরাং কায়না ফংদ্রবদি উনসাদা পকপা বেক্টেরিয়ানা তুখোঙ ফুঙ্গিলহন্দুনা উরিং থুংহল্লকই। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতগী উরিং থুংহল্লকপগী মরম খঙবা ঙল্লবনিনা মতুং তারকপদা উরিং থুংহন্দনবা থৌরাং লৌখৎপা অমসুং উরিং ফহন্নবা হোৎনবদা মতেং ওইরগনি হায়রি। অমরোমদা, উরিং থুংগনবা মীওইশিংনা থোইদোক্লা থৱায় নুংঙাইতনিংঙাই ওইদে। উরিং থুংগনবা মীওইশিং থুনা অহল ওইশিল্লক্তে হায়না কিংস কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিষ্ট সাইমন রিবেৱোনা লুচিংদুনা চথুখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখি।

বনিতা মীশিগী মতাংদা খাঙবোক্তা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : খাঙবোক পার্ট ৱান অৱাং লৈকায়দগী বিষ্ণুপুর থিয়াম লৈকায় ৱার্দ নম্বর ৮দা ময়ুম পানখিবা থা ৫/৬ তা ঙাইরিবী খুন্দ্রাকপম নিংঙোল লাইশ্রম ওংবী বনিতা ঙরাং অয়ুক মপুরোইবগী য়ুমদা থৌরী য়ান্দুনা লৈখিদবা থৌদোক অদু চিংননিংঙাই ওইবা মীশিনি, মরাল লৈবশিং চৈরাক পীগদবনি হায়না ঙসিসু এন ঐচ ১০২ মনাক খাঙবোক কৈথেলদা নুপী ময়ুমলোমগী মীয়াম্না ৱাকৎ মীফম চথখ্রে। খাঙবোক্কী অকোয়বদা লৈবা সোসল ৱর্কর কয়াসু শরুক য়াদুনা মীশি অসিগা মরী লৈননা জে এ সী অমসু শেমখ্রে।

বনিতাগী মীশি য়ানিংদে, মীহাৎপশিং চৈরাক পীয়ু, নুপী খুন্নাইবু কনসি হায়না থাব প্লেকার্দ কয়া পায়দুনা ফমখিবা ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়ারদুনা লৈখিদ্রবী বনিতাগী মচে খুন্দ্রাকপম নিংঙোল হৈস্নাম ওংবী ববিনানা ফোঙদোকখিবদা, মহাক্কী মনাওনুপী বনিতা অসি অপোকপা মপানা উনরম্বা নুমীৎতা য়াম্না হরাও-নুংঙাইনা লৈহৌবনি। মঙোন্দা পেন্দবা নুংঙাইতবগী মমি অমত্তা লৈখিদে। অদুবু থংনবা নুমীৎতা মশা মথন্তা শিজরে হায়রক্লিবা অসি য়াবা ঙল্লোই। মনাওনুপী হাৎপা মরাল লৈবশিং চৈরাক পীবীয়ু হায়না পেন্দবা ৱাফম কয়া ফোঙদোরকখি।

জে এ সীগী কনভিনর কে ঐচ রাজেননা ফোঙদোকখিবদা, বনিতাগী মীশি অসি হীরম কয়াদা চিংননিংঙাই ওই। বনিতাগী নুপাগী মচলনুপীনা ফোঙদোক্লকপা ৱাফমগা মখোয়গী মপলনা ফোঙদোরকপা ৱাফমগা খেন্নবা য়াওই। শিরগা লৈরক্লিবা মফম অদুদা ওইরিবা ফীভম অদুসু মরম চাদে। মরম অসিনা লৈঙাক্লা হৌজিক ফাদুনা লৈরিবা বনিতাগী মপুরোইবা, মমা অমদি মচলনুপীবু নীংথিনা ৱাহং-পাউহং তৌদুনা মরাল লৈবশিং নুমীৎ ৩গী মনুংদা চৈরাক পীগদবনি। মদু নৎত্রবদি জে এ সীনা অশিবা হকচাং লৌখিরোই হায়বা ৱারেপ ২ লৌরে হায়না ফোঙদোকখি।

খুরাই এ সীগী খাবৈশোইগী কন্টেনমেন্ট জোনদা চান-থক্লবা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : কোভিদ-১৯না শোকহল্লবা খুরাই এ সীগী মনুংদা লৈরিবা কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোকখ্রবা খাবৈশোইদা চান-থক্লবা মতেং পাংখ্রে।

চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং পাংবা অসিদা সোসল ৱর্কর হৈস্নাম সুভাসনা হায়খি, কোভিদ-১৯গী লায়না-লাইচৎনা শিনবা থুংনা শন্দারকপা অমদি কন্টেনমেন্ট জোন ওইরকপদা মীওইবদা অদুক্কী মতিক শেল-থুমদা শেকচিল্লক্লি। মসিগী মথক্তা কন্টেনমেন্ট জোন ওইরবা মফমশিং অসিদা লৈরিবা মীয়াম চৎথোক-চৎশিন য়াদবা মরম্না অৱাবা কয়া মায়োক্লরিবনি। য়ুমদগী মপান থোক্তুনা লৈবা হায়বসি ইমুংগী চাকখুমগী মচাকশিংদা অৱাৎপা কয়া লৈরকই।

অদুগুম্বা কয়াদুগী অৱাবশিং অসিদা অঙন্বা মতেং খরা পাংজবনি। পাংলিবা খরা অসিনা কোন্নবসু নত্তে, লোইবসু নত্তে। অদুবু কন্টেনমেন্ট জোন ওইরিঙৈগী মনুং অসিগী অৱাবদু য়েংজরগা পাংজবনি। কোভিদ-১৯গী লায়না-লাইচৎ অসিদি ইশা-ইশানা চেকশিন্না ঙাক্লা চৎমিন্নসি হায়খি।

ককচিং খুনৌগী য়ুমথোঙ ২১৪ দা গ্রীন বকেট য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : ককচিং খুনৌ ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল ৱার্দ নম্বর ৩গী কাউন্সীল্লর ওইরিবী অদুগা ককচিং খুনৌ ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী চ্যেরপর্সনসু ওইরিবা খুমুকচম লৈমনা মহাক্কী ৱার্দ মনুংদা লৈরিবা য়ুমথোঙ ২১৪ দা জি বি ওর্গানিক অশংবা বাল্টিনশিং (গ্রীন বকেট) য়েন্থোকখ্রে।

খুমুকচম লৈমগী য়ুমদা পাঙথোকখিবা বাল্টিনশিং (গ্রীন বকেট) য়েন্থোকপা থৌরম অদুদা খুমুকচম লৈমনা হায়খি, তরু-তনানবা অমসুং নাদ-য়েক্তবা খুন্নাই অমা ওইনা লৈনবগীদমক লৈঙাক্লা স্বাছ ভারত মিসননচিংবা থবক কয়া পায়খৎলি। ককচিং খুনৌ ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী ওইনসু য়ুমথোঙ খূদিংদা দষ্টবিন ২/২ য়েন্থোক্তুনা য়ুমদগী থোরকপা ফত্ত-হাওদিশিং হাপ্পুনা থম্লগা কাউন্সীলনা খোমগৎলগা মফম চাবা য়েংদুনা হুন্দোকপগী থবক পায়খৎতুনা লাক্লি। মখা তারকপা ওইনা চাকখুমদগী থোরকপা মনা-মশিং অমদি ফত্ত-হাওদিশিং অদু হাপচিন্দুনা পৎথ-পুমথহল্লগা হার ওইনা শীজিন্নবগী পান্দমদা অমুক গ্রীন বকেট অসি য়েন্থোকপনি।

মীওই ৫২৮ ফ্লাইটতা পুশিল্লকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : ষ্টেটকী ৱাংমদা পন্দুনা লৈরম্বা মীওই ৫২৮ রোম ঙসি তোঙান-তোঙানবা ফ্লাইট মঙাদা ইম্ফালগী বির টিকেন্দ্রজিৎ ইন্টরনেসনল এয়রপোর্টতা পুশিল্লকখ্রে।

ঙসি অয়ূক পুং ১০.৩২ রোম তাবদা এয়র এসিয়া আই ৫-৭৮৩ ফ্লাইট অসিনা দিল্লি অমদি গুৱাহাটিদা পন্দুনা লৈরম্বা মীওই ৯৩ রোম ইম্ফালগী এয়রপোর্টতা পুশিল্লকখ্রে। অনীশুবা ফ্লাইট (ইন্দিগো ৬ ই ৪৫৭) অসিনা ঙসি অয়ুক পুং ১০.৪০ রোম তাবদা গুৱাহাটিদা পন্দুনা লৈরম্বা মীওই (৮৩) রোম ইম্ফালগী এয়রপোর্টতা পুশিল্লকখ্রে। অহুমশুবা ফ্লাইট (এয়র ইন্দিয়া এ আই ৭১৩) অসিনা ঙসি অয়ুক পুং ১১.৩৮ রোম তাবদা কোলকাটাদা পন্দুনা লৈরম্বা মীওই ৫৮ রোম ইম্ফালগী এয়পোর্টতা পুশিল্লকখ্রে।

মরীশুবা ফ্লাইট (ইন্দিগো ৬ ই ২০১৯) অসিনা ঙসি নুমীৎয়ুংবা মতুং পুং ১২.৪৩ রোম তাবদা দিল্লিদা পন্দুনা লৈরম্বা মীওই ১২১ রোম ইম্ফালগী এয়রপোর্টতা পুশিল্লকখি। মঙাশুবা ফ্লাইট (ইন্দিগো ৬ ই ৬৩২৩) অসিনা ঙসি নুংথিল পুং ১.০৯ রোম তাবদা কোলকাটাদা পন্দুনা লৈরম্বা মীওই ১৬৯ রোম ইম্ফালগী এয়রপোর্টতা পুশিল্লকখি হায়রি।

পেন্টিং কম্পিটিসন পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : অপুনবা ইরৈপাক্কী মহৈরোয় শিনপাংলুপ (এমস)না শিন্দুনা চহী খুদিংগী লেপ্তুনা পাঙথোরকপা 'লময়ানবা হীজম ইরাবত নীংশিঙ থৌরম' চহী অসিগী ওইনসু লাক্লিবা সেপ্তেম্বর ৩০দা ক্বাকৈথেল বাজারদা লৈবা এমসকী ময়াই লোয়শঙদা পাঙথোক্লগনি হায়না এমসকী পব্লিসিটি সেক্রেটরিগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা হায়, থৌরম অসিগী মাংওইননা এমসকী থৌমিশিংনা মফম কয়াদা লমতু শেংবগী থৌরমসু পাঙথোক্কনি। চহী খুদিংগী পাঙথোরকপা ষ্টোরি টেলিং অমদি স্পোট পেন্টিং কম্পিটিসনগী থৌরমশিং কোভিদ-১৯ লাইচৎকী য়েংলগা অহোংবা খরা লৈরগনি। চহী অসিগী ওইনা 'ঐখোয়গী খুন্নাইদা লময়ানবা হীজম ইরাবতকী থৌদাং' হায়বা থিমদা পেন্টিং কম্পিটিসন অমা ক্লাস ৬তগী ১২ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মহৈরোয়শিংগী ওইনা পাঙথোক্লগনি।

অকুপ্পা মরোল এমসকী ফেসবুক পেজ 'অপুনবা ইরৈপাক্কী মহৈরোয় শিনপাংলুপ-এমস' অমদি কন্টেক্ট নম্বর ৬৯০৯৬৭০৫৯৭, ৮৭৮৭৩৯৭৯৩৫ অমদি ৮৭৯৪৩৩৯৮৪৭দগী খঙবা য়াগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

অজিটকুমারদা এৱার্দ লান্থোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ০৮ (ঐচ এন এস) : ইন্টরনেসনল লিটরেসি দেগা মরী লৈননা রোটরি ক্লব ওফ ইম্ফালনা পীবা মনা শিক্সা সম্মান ২০২০, খুন্থোকঙানবী অপ্পর প্রাইমারী স্কুলগী হেদ মাষ্টর ইন-চার্জ ওইরিবা থোঙাম অজিটকুমারদা লান্থোকখ্রে।

ললাম্বুং এম এম গ্যাস লৈরক্তা লৈবা ওজাসিগী ময়ুমদা এৱার্দ লান্থোকপা অসিদা রোটরি ক্লব ওফ ইম্ফালগী সেক্রেটরি প্রেমনা হায়খি, লমদমসিদা অফবা মহৈরোয় পুথোক্লবা হোৎনবদা রোটরি ক্লবনা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। নোর্থ ইষ্টকী ওইনা ওজা ৯২৭ খনগৎলি। মসিগী মনুংদা ওজা থোঙাম অজিটকুমার য়াওবদগী ঙসি মনা অসি লান্থোকচবনি।

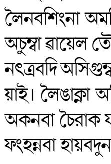
কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎ অসিগী য়েংলগা য়ুম-য়ুমদা চৎলগা এৱার্দ খুৎশিন্নবগী থৌরম অসি পাঙথোকচবনি। এৱার্দ অসি শেল, লেংয়ানফি অমসুং সার্টিফিকেট য়াওনা পীজবনি। রোটরি ক্লবকী মেম্বরশিংনা লাকচরগা ঙসি ইন্টরনেসনল লিটরেসি দেগা মরী লৈননা শিক্সা সম্মান ২০২০ অসি খুৎশিন্নজবনি। চহী খুদিংগী লেপ্তুনা নেসন বিল্ডর্স এৱার্দ পীবগী থৌরমসু পাঙথোক্তুনা লাক্লি। এৱার্দ অসি লৈঙাক্কী প্রাইমারী স্কুলশিংদা পীজবনি। মহৈরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎচবা অমদি মহৈ-মশিনদা হেন্না পূক্নিং চঙনবা হোৎনজবনি হায়খি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মোইরাংথেম বিনা, থৌবাল নিংঙোম্বম

ময়াং ইম্ফাল এসীগী দেপ্যুটি স্পিকর অমসুং ৱাবগাই এ সীগী এম এল এ এম দি ফজু রহিম অনীনা ৱাশিলা কেসকী মতাংদা অচুম্বা ৱায়েল ফংহন্নবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌহন্নিংই। পোষ্ট মোর্টেমগী অচুম্বা রিপোর্ট পীবিয়ু। থৌদোক অসিগী মতাংদা ৱিমেন পুলিসনসু অকনবা মীৎয়েং চঙবিয়ু। ৱাশিলাগীদমক মীয়ামদগী মতেং নীজরি। কোভিদ-১৯না ৱারবা চৈরক অসিদা শাহিং চাবগী শক্তম লৌরিবা মখোয়বু শিবগী চৈরাক পীবিয়ু। কনা লৈজদ্রবা নুপীমচা অদুদা তৌবা ঙম্মী হায়বগী মতাগুম তমথিনা ওৎপি নৈবিখিবা অদু লমদম অসিগী মমা-মপা অমা ওইনা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে। চহী ১৪ খক ঙাইরিবি লৈখিদ্রবি ৱাশিলাগী ৱারবা ইমুং-মনুংদা পুকচেল চাওরবা মীওইশিংনা অঙন্বা মতেং পাংবিয়ু। মীহাৎ অসিদা চেন্নরিবা মীওইশিংবু মরী লৈনবশিংনা অমদি লৈঙাক্লা তুংগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংগীদমক খনবিরগা অচুম্বা ৱায়েল তৌবিদুনা মরাল লৈরবা মীওইশিংদা অহকপা চৈরাক পীবিয়ু। নৎত্রবদি অসিগুম্বা থৌওং অসি লমদম অসিদা মখা তানা অদুমক থোক্লকখিবা য়াই। লৈঙাক্লা অসিগুম্বা অরানবা মীনুংশি য়াওদবা লমচৎ চৎপা মীওইশিং অকনবা চৈরাক ফংই হায়বসি খঙহন্নবগীদমক হোৎনবিয়ু। অহকপা চৈরাক ফংহন্নবা হায়বদুনা লৈবাক মীয়ামগী অপেনবা হায়বদু ওইগনি।



বিগ্যা ৱাহেংবম, কোংপাল চনম লৈকায়

মতু শোল্লে খঙলবা মীওইবদা খুৎ থাবা অমদি ঙম্মী হায়বগী মতাগুম শারমচৎ চৎপা অসিবু করম্বা চাওখৎপা খুন্নাই অমনি হায়গদৌরিবনো? ইমুংগী লৈত-লায়রবা পুরিবি নুপীমচা অমবু লৌনম তৌরগা চেল্লসি হায়রগা পুথোকপীরগা প্লানিং অমগা লোয়ননা নুপী ওইবিগী ইকায়খুম্নবা মাংহনবিদুনা হাৎতোকপীরম্বা অসি তশেংনা থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে। মরম অদুনা মরাল লৈবা মীওইশিং মখোং-মখুৎতা য়োৎহিং থাংদুনা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেলদা মীয়াম মাংদা খোঙ্গৌইনরবা মতুংদা লৈবাক মীয়াম খঙনা শিবগী চৈরাক পীবিয়ু। নৎত্রগা মপুন্সি চুপ্পা থবক শুবা কৈশুমশঙদা থম্বিয়ু। মদুনা লৈবাক মীয়ামগী অপেনবা হায়বদু ওইগনি। অসুক ৱানরিবা মতম অসিদা অৱাবা কয়া খাঙদুনা ইমুং-মনুং পুরিবি নুপীমচা অদুনা খঙনজবা নুপা অদুনা চেল্লসি হায়না হায়রকপদা থাজবা অমগা লোয়ননা লাকচরিবা নুপীমচা অমগী মথক্তা অসিগুম্বা তাহৈ-উহৈদ্রবা থবক চৎথরকপা অসি তশেংনা পেন্দে। থৌদোক অসিগী মতাংদা মরী লৈনবশিংনা য়াম্না কুপ্পা থীগৎপীদুনা মরাল লৈরবা মীওইশিংবু অথুবা মতমদা চৈরাক পীবিয়ু। লোয়ননা মমাংদা অসিগুম্বা থৌদোক কয়াগী পন্দুনা লৈরিবা কেসশিংদা চেন্নরিবা মীওইশিংবুসু চৈরাক পীবিয়ু।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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।০৯।২০২০ ইং, য়ুমশকৈশা ; লাংবনগী ২২নি পানবা।

মেষ: মীংচৎ ফংবা, অঙম্বনা চানবীবা, লৌশিং লৈনা থৌ পাংবা ঙমজবা অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল ফংবা অমদি থবক্কী নূংঙাইবা ফংগনি। হোয়াদি ফগনু।
লৈশা-পাখংশিংগী- চরাংনগনু ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

বৃষ : মীচং হেনগৎপা, লাইবক ফবা, ললোন ইতিক্তা শেন্দোং ফংজবা অমদি মীয়াম্না থাগৎপিবা নুমিৎনি। লৌশিং থোকপদি ৱাৎলি -হুৱানবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা-পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

মিথুন : মীয়াম অমদি নচা ননাইগী মতেং ফংজবা অমদি ইচং থৌবনা মীকোক থোংবা নুমিৎনি। খন্থদবনা কাইননি অমদি মশক খংদবনা কীহনবা লৈগনি।
লৈশা-পাখংশিংগী- মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক ।

কর্কট : ঙসিসু লম্ খুদিংমক্তা চাওনা মাই পাক্কনি। অদুনা মতম মাঙহন্দনা পাংগে খনবদু পাংহৌরো। লৈঙাক্কী লম্দদি নচাক নরল কাইবা য়াবা লৈ-ঈংথৌ।
লৈশা-পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা ।

সিংহ : ৱাঙাঙ অমদি থৌরম য়াৎপা হৈত্রদি নরলদা কাইবা লৈগনি। অচুম্বা অমদি অফবা ৱাখল্লোন শীজিন্নরদি পুন্নমক্তগী হেন্না কান্নগনি। পাউ নুংঙাই।
লৈশা-পাখংশিংগী লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/হিগোক।

কন্যা : অতোনবা মীগা য়েংথিনবা অমদি মরুপ মপাংনসু খৌতক চানবা নুমিৎনি। অনম তানবা কাইননি। নথক থোংবা অমদি অঙম্বগী মতেং ফংগনি।
লৈশা-পাখংশিংগী - নুংশিবনা লুনা তৌবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : থবক মাঙগনি, চরাংনবনা মীচং হন্থগনি অমদি খোইরাংবনা লন ময়েং তাগনি। থৱাই হকচাং য়াওনা হোৎনবনা মীয়ামগী মতেং ফংবদি ঙমগনি।
লৈশা-পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক : নীংবা মপা চাগনি, ললোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি অরং অরাক লৌবা য়াগনি। য়েক্লবা মাঙখিনি অমদি খাংবা কনবৈ কান্নবা ফংগনি।
লৈশা-পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু : য়েৎনরবা লন ময়েং তাগনি, লৌশিং থোক্তে অমদি মীতোপতগী চেকশিল্লু। মীয়ামগী মতেং পাম্লদি লৌবা য়ারগনি অমদি খুৎ চাওবগী কান্নবসু লৈ।
লৈশা-পাখংশিংগী-নুংঙাইবা খরা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : অঙনবদা কান্নবা য়াম্না ফংগনি অমদি কান্নবা পাউ তাজগনি। অদুবু মৈদগী চেকশিনবা ফবা অমদি লৈঙাক্কী লম্দা নথক থোংবগা মুক্লবা লৈগনি।
লৈশা-পাখংশিংগী - ঈরাং পুরদি কাইননি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ব : থৌনা ফবনা মাই পাক্লবগী পাম্বে ওইগনি, মীংচৎ ফংই অমদি লৈমীন্নবা নত্রগা নক্লবা মীগী মতেং ফংগনি। ইচং হেন্না থৌবনা পামদবা নংগনি।
লৈশা-পাখংশিংগী - চরাংনগনু।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

মিন : থৌরম য়াৎপা অমদি ৱাঙাঙ হৈবা ৱাৎকনি-অখঙ অহৈ তানৌ। লাইবক ফবনা য়েক্লবদি হন্থগনি, চাদিংসু হন্থগনি অমদি শেল থুম পলম্বা পল্লরোই।
লৈশা-পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।