থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

# মায় পাক্লবা মী কনানো?

মায় পাকপা (সক্সেস) হায়বসি করিনো? করম্না ৱাহন্থোক পীগনি? মীওইবনা অঙাং ওইরম্বদগী চাওখৎলকপা, তাঙ্কক নাইবা থাক-থাক অদুগী মতুংইন্না মায় পাকপগী তোঙান-তোঙানবা মহাউ ফংলবসু, ফোর দ পর্পজ ওফ রাইটিং, ৱাহন্থোক অমদি পীদবা য়াদে - মায় পাকপা করিনো? দিক্সন্যারিদদি ইরায় লায়না হল্লি - নীংজবা অমা থুংবা, পান্দম অমা ফংবদুবু কৌই - মায় পাকপা। ৱাহন্থোক অসিদা ঐগী ওইবা ইরন্নাই ৱাখলদা য়ানীংদবা অমা কন্না ফাওরি - হুরানবা (দাকু) অমনা পামজবা পোৎ (শেল-থুম) কনাগুম্বা অমদগী লোন্না লৌগে, লুত তৌগে খনবা ৱাখল/পান্দম অমা ফংবা/নীংবা থুংবা অদুসু (মহাক্কী ওইনদি) মায় পাকপা মীকূপ অমনি হায়বা তাবরা?

মরম অসিনা, মায় পাকপা হায়বসি করিনো? করিবু মায় পাকপা কৌগদগে? হায়বসি ইখা থাবা ইচা/ইনাওশিংদা তাকপীবদা, অসুম্না চমম্লবা পোকহনবা ৱাহৈ য়ারিবমখৈ শীজিন্নবীরোইদবনি। মায় পাকপা পুন্সি হায়বসিদি ইচম চম্না নীংজবা অমখক থুংবা, পামজবা অমখক ফংবদু নত্তে। শেল লৈবা, শক্তি লৈবা, মমিং চৎপা, অফাওবা মী... মখোয়দুসু নত্তে মায় পাকপা মী। মায় পাকপা মী হায়বসিদি পামজবা থবক অমা তৌরগা, থবক্তুগা শাগোন্নবা পুন্সি অমা লেল্লগা মশাগী অপেনবা ফংজবা, মদুনা নুংঙাইবা ওইজবা ... মহাক্তুনি। পৈশিল্লিমখৈ পেন্নাইদবা, উরিমখৈ পাল্লিবা-সনানা ইঙ্গ্রী শীৎলবা কোনুংগুম্বা শঙ্গায়দুদা লৈরিবা ইনাক খুনবা মহাক্তো, নত্তে ফিদম্লিংঙাই ওইরবা, মায় পাকপা মী। শেঞ্জাও পায়বা বিজিনেসমেন অমা ওইরগা/ইলেক্সন'দা মায় পাক্তুনা মিনিষ্টর ওইরগা/মনি পাৱরদুদা পোলিটিকল পাৱর হাপচিল্লবা মহাক্তুবু ঐখোয়না ফিদম্লিংঙাই ওইরবা, মায় পাক্লবা মীশক অমগুম শোন্নরিবা... মিসগাইদ্দে কন্সেপসন (লান্না লমজিংলকখ্রবা ৱাখল্লোন) নি। মায় পাকপা মী কনানো শক তাক্লবা খ্বাইদই লায়বা ৱাহৈদি 'জোন গ্রে'না শীজিন্নরম্বা ... 'ইশানা পামজবা পুন্সি মরেল অমা লেনবা ফংজবা, ফংজরিবা অপাম্বদু মখা তানা, নীংজিং মাঙজিংনদনা লেনবা ঙমজবা' ... অদুনি হায়বা তাই। এ পি জে অব্দুল কলাম - লৈখিদ্রবা ইন্দিয়াগী প্রসিদেন্ট ওইরম্বা মীশক্তু কনানসু য়েৎননীংঙাই ওইদ্রবা, মায় পাক্লবা পুন্সি অমা শাগোন্নখিবা মপোকনি।

ঙসিগী নহারোলশিংনা খল্লি - ফজবা, মার্বলগী য়ুম অমদা লৈবা ফংবা, জীপ-কারদা খোঙনেৎনবা, লুপা লাখ-লাখনা খুজিং ওইবা ইনকম অমনা তুংইন্নবা থবক অমা তৌরবা ... মহাক অদো, মায় পাকপগী লম্বীদা খোঙ থাংজিল্লবনি নৎত্রগা পন্থুং অমা য়ৌরবনি। অদুবু, পূক্নিংগী শান্তি হায়বদুদি সনা-লুপা-লন-থুম-শেল মরক্তা লোত্তুনা লৈতে, মালেমসিদা নুংঙাইফম খঙদবা 'মিল্লিয়ন্নিয়র' মিল্লিয়ন কয়া লৈ হায়বসি ৱারী লাইরিক পারুরগা খঙবা ঙম্মী। 'শেল লৈরগা লোইরে, শেল পায়দ্রবা পুন্সি, কৈদৌননবনো'? ঙসিগী মীরোলনা হংলি। ঙরাংগী মীরোলগী ৱাখল লৈবশিংনা হায়রম্মী ... 'শেলনা লাইরিক লৈবা ঙম্মী, লৌশিংদুদি লৈবা ঙমদে ... শেলনা হীদাক লৈবা ঙম্মী, হকচাং ফবা হায়বদুদি লৈবা ফংদে ... শেলনা অমোনবা, অতাঙবা ফমুংদুদি লৈবা ঙম্মী, তূম্ব'দুদি লৈবা ফংদে... অহাওবা চিঞ্জাক্তুদি লৈবা ফংই, চানীংবা (এপ্পেটাইট) তুদি লৈবা ফংদে ... পুন্সি খোঙলোয় (মরুপ) তুসু লৈবা য়াই, নুংশিবদি লৈবা ফংলোই ... শেলনা ফজবা য়ুমসু শাবা ঙম্মী, নুংঙাইবা ইমুং হায়বদুদি লৈবা ফংদে'...। ঙসিগী ৱাখল লৈবশিংনা কাউন্টর তৌই ... 'খঙই ঐ, শেলনা নুংঙাইবা লৈবা ফংদে, অদুবু, মদু ফংনবা হোৎনবদদি শেলনা অচৌবা মতেং ওই'...।

মায় পাকপা অমসুং নুংঙাইবা পুন্সি হায়বসিসু অমগা অমগা মান্নদে, ঐগী অপাম্বগা নঙগী অপাম্বগা খেন্নবগুম। অমবু ওইরে, অমবু ওইরে, কম্মন ওইবা মান্নবা অমদি লৈ। মদুদি, ঐনা ফংগে তাল্লিবা পুন্সিগী পন্থুং (গোল) অদু নীংথিনা মশক খঙদোকপা। অমসু অমসু পংপামদা পাম', পংলামদা লাম, মদুমদি শুকয়া য়াদরে। ঐদই চিংনা অয়াম্বা মীনা মায় পাকপই লম্বীদা চঙশিন ঙমদ্রিবসি ঐনা ফংগে তাল্লিবা পন্থুংদু নাখৈ শেংদবদুননি। ইনখৎলকপা মতম, পুন্সি করিনো খঙদ্রিঙৈ- নুপীনা পাম্বসু ওইনীংখি, শেল পায়বসু ওইনীংখি, লাইরিক হৈবসু ওইনীংখি, সিনেমাগী হীরোসু ওইনীংখি ... গুন পূম্নমক শুনা লৈতেংবা দ্রৌপদিনা পামখিবা নুপা ওইবগী গুনশিংদু ঐঙোন্দা পুল্লপ চেলহন্নীংখি। মদুগী মহৈ? চঙ ফংনা মায়থীরবা, নুপীনা পাম্বীদ্রবা নুপা অমা।

হোৎনরবসু ফংলরোইদবা, মতম হেল্লে খঙলবা মতমদুদা খঙলকই - মায় পাক্লবগীদমক, পান্দম (গোল/এইম) অমা ফংনবইদমক ঐখোয়না খোঙথাং মঙা, অমগী মথংদা অমা তাংকক নাইনা থাংলমগদবনি। (১) নীংজবা পান্দম মশক খঙদোকপা অমদি পন্থুং তম্না চৎকদবা লম্বী থিদোকপা; (২) চৎকদবা লম্বীদুদা চৎপা ঙম্নি হায়বগী থাজবদু ইশাদা পোকহনবা (কনফিদেন্স বিল্ডিং); (৩) পূক্নিং-ৱাখল অনীমক্কী থৌনা হেন্না চেৎশিনহনবা, ইমুং-মনুং, মরুপ-মপাং পূম্নমক্তগী থৌনা হাপ্পা থৌওং নত্তবা, করেম-কথায়-পূক্নিং-হঞ্জানহনবা ৱাহৈ য়ারিবমখৈ হায়হন্দবা/তাদবা; (৪) খোঙথাং অহুমসি থাংবা ঙম্লে খঙলবা মতুংদা, চৎকে খনবা লম্বীদুদা, অমুক হন্দোরক্লরোই খনবা ফিরেপ্তুগা লোয়ননা চঙশিনবা; (৫) অয়েৎ অথীং কয়া মায়োক্লরবসু ঐনা লৌখিবা ফিরেপ্তু হোংদনা, লেপ্তুনা চঙশিনবা। খোঙথাং মঙা অসিবু স্বামি বিবেকানন্দনা ইরায় লায়না শুপচিন্দুনা ফোঙদোক্লম্মি - মায় পাক্লবা মীশক অমনা লানগদবা পল অহুমখক্তনি, অহানবদা, মীনা করেম কথায়নবীবা, নোক্লবিবা অমদি অঙাও'-শেম্বগী পল। মদু লাল্লবা তুং, অনীশুবা পল - ওপোজিসন, রেসিষ্টেন্স - মরুপ-মপাং, মরী-মতা, ইমুং-মনুং পূম্নমক্না অয়েৎ-অথিং পীরকপা, চৎপদা খুরৌ থাংলকপা। পল অসি য়াম্না ৱাংই, লান্ননবা হোৎনবা মতম চঙই। অয়াম্বা মী মখৈনা পল অসি লানঙমদনা, লানগে হোৎনরম্লগা তোকখিদুনা অহুমশুবা তাংকক্তুদা লানশিল্লকখিদে। অহুমশুবা তাঙ্কক্তুবু কৌই - 'ষ্টেজ ওফ এক্সেপেন্স' - খাম্বা-থিংবা য়াদ্রবা, মীয়াম্নসু শকখঙলবা মী। মখোয়দুদি নোল্লুকই, নাপন য়াওদে, অতোপ্পবু ইকায়খুম্মে।

লৌশিং পুক্নে

# মীওইবগী উনশাদা কান্নবা পীরিবা গ্লীসরিন

মী ওইবগী উনসা ফজনা থম্নবগী মতাংদা চঙবা খ্বাইদগী মরুওইবা পোৎলমশিংগী মনুংদা গ্লীসরিনসু অমনি। গ্লীসরিন হায়বসি সুগর অমদি অলকোহোলগী ওর্গানিক কম্পাউন্দনি। মসিদা য়াওরিবসি কার্বোন, ওক্সিজেন অমসুং হাইড্রোজেননি।

গ্লীসরিননা সাইদ ইফেক্ট অমত্তা থোকহন্দনা উনসা থোৎহল্লি অমসুং শেংদোকই। গ্লীসরিনদা গ্লাইসরোল কৌবা অশেংবা কেমিকেল অমা য়াওই। কৈথেলদা, দুকান্দা য়োল্লিবা শেংদবা পোৎলম অসিনা গ্লীসরিন কৌই। অনীমক উনসাগীদমক্তদি অসুক্কী মতিক কান্নে।

অথুম্বগী মহাউ চেনবা পোৎলম অসি কফ সিরপ, টিঙ্কচর অমসুং তোঙান তোঙানবা হিদাক শাবদা মচল অমা ওইনা শীজিন্নে। ক্রিম, ওইন্টমেন্ট, সাপোন, লোসন অমদি বোদি স্ক্রব শাবদসু শীজিন্নে। এন্টি-এজিং জেল অমদি মোইচরাইজর শাবদসু শীজিন্নে।

চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না মীপুম খুদিংমক হকচাংগী ফীভমদা অহোংবা লাকই। উনসাসু শোকচিল্লকই। উনসা খুইজিল্লকপা, কনশিল্লকপা, মচু ওল্লকপা অমসুং তুখোঙ লাউথোরকপা হায়বসি অহল ওইরকপগী খুদমনি। চাং নাইনা গ্লীসরিন তৈরবদি খুদোংচাদবা অসি খরমখৈ কোকহনবা ঙম্মী। গ্লীসরিননা তুখোঙ খুজিলহন্দুনা উনসা থোৎহল্লি।

গ্লীসরিননা সেলশিংগী মরক্তা লৈবা অহাঙবা (ইন্ট্রাসেস্যুলর মেট্রিক্স) মেনশিন্দুনা উনসাগী ফীভম ফনা থম্বা ঙম্মী। গ্লীসরিন তৈরবদি অকোয়বগী ঈশিং-নুংশিৎতা য়াওবা অমোৎপনা উনসা শোকহল্লক্কদবা পূম্নমক ঙাকথোকই অমসুং উনসাগী মোইসচর মাঙহন্দে। মরম অদুনা উনসাদা মরেক য়াম্না কাগনবা (ওইলি স্কিন) মীওইশিংসু গ্লীসরিন তৈবগী তঙাইফদবা লৈ।

গ্লীসরিন তৈরবদি উনসানা নুংশিৎতা য়াওবা ঈশিং চুপশিনবা ঙম্মী। মদুনা মরম ওইরগা উনসা দ্রাই ওইহন্দে অমসুং থোৎনা লৈহল্লি। তৈবগী মওংদি লশিং মচেৎ অমদা গ্লীসরিন খরা হাপ্লগা উনসা থুংনা তৈগদবনি।

খ্বাইদগী মরুওইরিবা ৱাফমদি গ্লীসরিনদা হূ চেনবা, হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা পোৎলম অমত্তা য়াওদবসিনি। মরম অদুনা নহা-অহল খায়দনা গ্লীসরিন তৈবা য়াই। পোকপা কুইদ্রিবা, য়াম্না নৌরিবা অঙাংদা তৈবদসু অকায়বা লৈতে। কৈথেলদা য়োল্লিবা উনসা ফজ হন্নবগী পোৎলম অয়াম্বা অতোপ্পা পোৎশক্কা থেংনরুবদা মগুন হন্থরকই। অদুবু গ্লীসরিনদি মগুন হন্থরকপা নৎত্রগা কেমিকেল রেজিষ্টেন্স মাংখিবগী ৱাফম লৈতে।

গ্লীসরিনদা য়াওবা হ্যুমেক্টেন্টনা নুংশিৎতগী ঈশিং চুপশিল্লগা উনসাগী ৱাটর বেলেন্স কায়হন্দে। মতম চুপ্পা উনসা থোৎনা লৈহল্লি। মীপুম খুদিংমক অঙাংগী মতৌগুম উনসা থোৎ নৌনা লৈহনবা পাম্নে। মরম অমা নৎত্রগা অমদগী উনসা শোকচিল্লকই, খুইজিল্লকই অমসুং মায়হিং কারকই। নুমীৎ খুদিংগী তুম্লমদাইদা গ্লীসরিন তৈরগা থংনবা অয়ুক্তা শেংনা মায় তাথোকপা মতমদা উনসাগী ফজবা হেনগৎহল্লি।

মীওইবনা নীংশিংবা থোক্ত্রবা মতমদগী গ্লীসরিন শীজিন্নদুনা লাক্লবনি। চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না উনসা শোক- চিল্লক্কদবদগী ঙাকথোক্লবগীদমক য়েরুম অমা থুগায়রগা খোইহি চামচ অমা অমসুং গ্লীসরিন চামচ অমা হাপচিন্দুনা নৈখায়গদবনি। খুৎশানা লুপ্পগা মায়দা তৈশিন্দুনা মীনিট ২০ লোম থম্লবা মতুংদা লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা মায় শেংনা তাথোকপা মতমদা কুচু শেংহল্লি অমসুং উনসা থোৎহল্লি।

উনসা ফজনা লৈহন্নবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ক্লিঞ্জর, টোনর অমসুং মোইসচরাইজর শীজিন্নবা মথৌ তাই হায়রগসু ইশাগী উনসাগা চান্নবা পোৎলম নৎত্রবদি উনসা হেন্না শোকচিল্লকপা য়াই। মরম অদুনা শেলদা পংতিং তিংলগা কান্নফম খঙদবা মীওই কয়া লৈরিবনি।

গ্লীসরিনদি উনসা মখল খুদিংমক্তা চান্নে। গ্লীসরিন্দা চম্প্রা মহী খরা শুমজিল্লগা ক্লিঞ্জর ওইনা শীজিন্নবা য়াই। শীজিন্নবগী মওংদি মায়দা তৈশিল্লগা মীনিট ১০ রোমগী মতুংদা ঈশিং অচম্বনা মায় তাথোক্কদবনি। মথংদা টোনর শীজিন্নগদবনি। টোনরসু গ্লীসরিন্না শেম্বা য়াই। গ্লীসরিন চামচ অমদা রোজ ৱাটর চামচ অনী য়ানশিনবা মতমদা অফবা মখলগী টোনর অদুম্মক ওইরে।

গ্লীসরিন মিলিলিটর ২৫০ দা চম্প্রা মহী চামচ অনী য়ানশিল্লগা অফবা মখলগী মোইসচরাইজর অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই। মতৌ অসুম্না শেল ইচঙ চঙহন্দনা নুমীৎ খুদিংগী ক্লিঞ্জর, টোনর অমসুং মোইসচরাইজর শীজিন্নবা মতমদা চহী ফনা য়াম্লবসু উনসাগী ফজবা মাঙহন্দবা ঙম্মী।

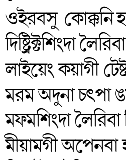
মখল খুদিংমক্কী গ্লীসরিন শীজিন্নবদা থোইদোক্না অকায়বা লৈতে। অদুম ওইনমক ভেজিটেবল গ্লীসরিন শীজিন্নবনা ফবা হেল্লি। য়ুবী-থাউগুম্বা ভেজিটেবল ওইলদগী শেম্লকপা ভেজিটেবল গ্লীসরিনগী মনম চেন্দে, মচুসু লৈতে।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

## মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

**অথোকপম বিনোই, তেরাখোং মনিং লৈকায়, কুম্বি**

লমদম অসিদা কোভিদ-১৯ হেক লাকখিবা মতমদগী লায়না অসিবু লাকশিন্নবগী পান্দমদা লৈঙাক্না লোকদাউন তৌখিবদগী অনা-লায়েংশঙ হোস্পিটালদা চৎতুনা লায়েংবা ফংখিদ্রে। অনা-লায়েংবগী খুদোংচাবা পীরিবা হোস্পিটালশিংদসু গাড়ি চেন্দবনা মরম ওইদুনা চৎপা ঙম্নদ্রে। গাড়ি লৈতবা মীওইশিংনা গাড়ি ৱাইদুনা হোস্পিটালশিংদা চৎলবসু প্রাইভেট হোস্পিটালশিংদা লাইয়েংবগী ফী মমল ৱাংবনা লায়রবা মীচম মীয়াম্না খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে। মরম অদুনা লৈঙাক্না কোভিদ-১৯খক্কী নত্তনা দিষ্ট্রিক্ত-দিষ্ট্রিক্তশিংদা লৈরিবা দিষ্ট্রিক্ত হোস্পিটালশিংদা লৈরিবা অৱাৎ-অপাশিং মেনখৎপিরবদি মীচম মীয়াম্না ইম্ফাল তম্না ৱানা লায়েংবা লাক্লিবা অসি খরদং ওইরবসু কোক্কনি হায়না খল্লি। হৌজিক ষ্টেট অসিগী তোঙান-তোঙানবা দিষ্ট্রিক্তশিংদা লৈরিবা দিষ্ট্রিক্ত হোস্পিটালশিং অসিদা দোক্টর, নর্স অমদি অনা-লাইয়েং কয়াগী টেষ্ট তৌনবা মেছিন লৈতবগী খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরি। মরম অদুনা চৎপা ঙমদ্রবা শোল্লবা অহল-লমনশিংনা মশা-মশাগী অনকপা মফমশিংদা লৈরিবা দিষ্ট্রিক্ত হোস্পিটালশিংদা মতিক চানা লায়েংবা ফংজরবদি মীয়ামগী অপেনবা হায়বদু ওইগনি। মরম অদুনা লৈঙাক্না অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা অথুবা মতমদা লৈরিবা অৱাৎ-অপাশিং অসি য়েংশিনবিয়ু।



**ইবোহনবি, নম্বোল কোংখাম**

হৌজিক লমদম অসিদা কোভিদ-১৯গী ওইরক্লিবা ফীভম অসি শন্দ্রেম্বি-চাইশ্রাগী ফুঙ্গা ৱারীদা য়াওবা তাঙ্কক 'ঈমাদি খোঙ য়ৌরে, ঈমাদি খ্বাং য়ৌরে, ঈমাদি ঙকশম য়ৌরে' হায়বগী তানফম অদুগা চপ মান্নরবরা হায়না খনজে। কোভিদ-১৯গী পোজিটিভকী কেস মশীং অমদগী অনী, অনীদগী অহুম, অহুমদগী মঙা মথং-মথং মশীং হেগৎলক্তুনা ঙসিদি ১৪০০ হেনখ্রে। হায়জনিংলিবা ৱাফমদি লায়না লাইচৎ অসি হন্থখিবগী মহুৎতা নোংম-নোংমগী অসুম হেনগৎলক্লি। মসিদা নত্তনা ষ্টেট অসিগী মফম অমদদি লোকেল ট্রান্সমিসন ফাওবা ওইখ্রবনি। লোকেল ট্রান্সমিসন অসিদগী কম্যুনিটি ট্রান্সমিসন ওইরকপা য়াবগী অকিবসু লৈতবা নত্তে। অমরোমদা পোজিটিভ ওইবা কেস মশীং লেপ্পা লৈতনা হেনগৎলক্লবসু হিংদবা য়াদবনিনা লমদম অসিগী মীয়াম লম্বী-সরক্তা থোক্লরক্লি। মরম অদুনা লৈঙাক্না মীয়াম্না ৱারিবা অসি কোকহন্নবা অমদি লায়না অসিবুসু লাকশিনবা ঙম্নবা অফবা মীৎয়েং শানবা পোলিসি অমা য়াৎপিবা মথৌ তারে। নৎত্রবদি লায়না অসিনা শিবা নৎত্রগা চাদ-থক্তবনা শিবা শোয়দনা থোরক্লগনি অমদি খম থেংনা ৱাবা হায়বদু ওইরকপা য়ানা লৈরে।

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

## ওজাশিং দ্যুটি তৌবা কিনরে : কোটা

ইম্ফাল, জুলাই ০৯ (ঐচ এন এস): কোভিদ-১৯গীদমক ওজাশিংনা কখোকপগা লোয়ননা মণিপুরগী ক্বারন্টিন সেন্টরশিংদা মথৌ তৌরিবসিদা পি পি ঈ নীংথিনা পীবীদবনা মরম ওইরগা দ্যুটি তৌবদা মীপায়বা পোক্লরে হায়না কাউন্সীল ওফ টিচরস এসোসিএসন (কোটা)গী পব্লিসিটি এন্দ ইনফোর্মেসন সেক্রেটরি এস গুনমনিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টকী ওর্দর থোক্তুনা ক্বারন্টিন সেন্টর কয়াদা মথৌ তৌরি। ওজাশিংদা পি পি ঈ, মাস্ক, গ্লোভ, সেনিটাইজর অমদি অকোয়বা মফম কয়াদা হিদাক কাপথোকপীদুনা মীপায়বা পোক্তনবা হোৎনদবা অসি লাইবক থীবনি। ওজাশিংনা স্কুল হাংলক্লবা মতমদা মহৈরোয়শিংগা পুনবদা মমা-মপাশিংনা মীপায়বা পোক্তনবা থবক পায়খৎপীয়ু।

দ্যুটি তৌরিবা ওজাশিং কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরক্তনবা থবক লৌখৎপীয়ু। কোভিদ-১৯গী দ্যুটি তারিবা ওজাশিং ক্বারন্টিন মতম লোইদ্রিবা ফাওবা মফম অমদা পুন্না থম্নবা থবক পায়খৎপীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

## ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।০৭।২০২০ ইং, ইরাই; অয়ুক পুং ১১.৩৮ ফাওবা ইঙেলগী ২০ নি পাল্লি, মতুং ২১ নি পানগনি।

**মেষ :** লৌশিং তানশিনবগী লম্ অমদি লল্লোন ইতিক্কী লম্দা চাউনা মায় পাকচবা নুমিৎনি। নুংঙাইবা লৈফম ফংজবা, পাউ নুংঙাইবা তাবা অমদি মরুপ ফংজগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**বৃষ :** হরাওবা নুংঙাইবা, মীয়াম্নসু চানবীবা অমদি য়েক্লববু ঙমজবা নুমিৎনি। নক্লবা মীগী মতেংনা অনীংবা পাংগনি, লল্লোন ইতিক কান্নগনি। হুরানবদৈদি চেকশিল্লু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - লাইবক ফৈ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**মিথুন :** থেংলপ্না থৌ পাংবা ঙমজবা অমদি শেল-থুম ফংবা লৈগনি। চরাং খোইরাংনবা অমদি নাপলদি তৌদবা ফগনি। অনৌবা থবকসু পাংখিনু। লৌশিং চাউবা লোয়নৌ।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা মপা চারোই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**কর্কট :** থৌনা লৈনা থবক পাংবনা অঙন্বনা চানবীগনি, ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা লৈগনি অমদি পোরম নিংথিনা য়াৎচবা ঙমগনি। হোয়াদি ফগনু, হকচাং নুংঙাইরোই।
**লৈশা পাখংশিংগী** - য়াকা য়েংনা চৎলু।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**সিংহ :** লাইবক ফবা ঙসিসু লৈ, য়েৎনবদা মায় পাক্কনি অমদি অফা অপুন কোকচগনি। লৌশিং চাওই অমদি অচুম্বনা মায় পাকচগদবা নুমিৎনি। পাউ নুংঙাইবা তাগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজে।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**কন্যা :** হুরানবনা থবক থানাদা য়েংশিনবা খরা লৈরবসু লাইবক ফবনা ওইজবা ফংগনি, নচাক নরল চংগনি, য়েক্লবা লাকশিনবা ঙমগনি। মীনা লাকচবা ঙমলোই।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা থুংই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**তুলা :** মতম মাঙবা, শক-চু ইথোক থোক্তবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোনবা নুমিৎনি-অদুনা নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌগনু। নচাক নরলদি চাওখৎকনি-থৌনা লৈয়ু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - মতম মাঙগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**বৃশ্চিক :** ইকায়খম্নবা ফংগনি, শেল নত্রগা পন্দুনা লৈরুবা পোৎলম ফংজবা অমদি ঙাঙবা শকপা হৈ-শিংবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংনসু চানবী। অদুবু হকচাংদি নুংঙাইতে।
**লৈশা পাখংশিংগী** - হায়জবা তাবীগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**ধনু :** মীচং লৈগনি, লল্লোন ইতিক কান্নগনি অমদি অনৌবা অশা লাক্কনি। থোইদোক হেন্দোকপা লৌশিং লৈরগসু ফুদোকপা ৱাগনি অদুনা অরুবা থৌরমদি পায়গনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা থুংই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ নাপু/য়াইঙং।

**মকর :** মীকোক থোংগনি, লৈঙাক্কী লম্দা মায় পাক্কনি। মীয়াম অমদি নচা-ননাইনা চানবীগনি। অদুবু ৱাখলগী পাঙ্গল খরা শোনবদি লৈ অদুনা হোয়া ফগনু-খুৎ চাউগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - মরী ফৈ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**কুম্বা :** হরাওবা, নুংঙাইবা ঙসিসু লৈ। অয়াম্বা থবক্তা হোয়া ফবা অমদি খুৎ চাউবনা হেন্না কান্নগনি। অদুবু মরম চাদনা শাওবনা মাঙজবা অমদি অনীংবা থবক পনখিনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংজবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**মিন :** মরুপ-মপাং লোয়নবনা কান্নবা ফংগনি অমদি ইমুং-মনুংগী ৱা তাবনসু চাওখৎপা ওইগনি। অদুবু হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি লৌশিং থোকপা ৱাৎপদি লৈগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নুংশিবনা থাগৎপি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

মমি ৱারী

## ক্বারন্টিন সেন্টর, লাংজিং

থৱান

Thawan is a poet and musician.