# দুকান ফম্লিবশিংনা পোৎকী মমল থেৎতোক্লগা য়োনবীয়ু : টি য়ু সী

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯(ঐচএনএস): চহী অমগী মনুংদা অমুক্তং থোকপা নিংঙোল চাক্কৌবগী কুম্মৈ লাকপগা লোয়ননা মরু ওইনা ইম্ফাল মনুংগী অকোয়বদা পোৎ-চৈ য়োল্লিবা দুকান ফম্বশিংনা পোৎকী মমল হেন্না য়োল্লিব্রা হায়না থাংমৈবন্দ য়ুনাইটেদ ক্লব (টি য়ু সী)না দ্রাইভ চথখ্রে।

ঙসি চথখিবা পোৎ-চৈ মমল তাঙনা য়োল্লিব্রা হায়না চথখিবা দ্রাইভ অদুদা শরুক য়াখিবা থাংমৈবন্দ য়ুনাইটেদ ক্লবকী প্রসিদেন্ট প্রতাপ লৈশাংথেমনা ফোঙদোকখিবদা, টি য়ু সীগী ভলন্টিয়রশিংনা ইম্ফালগী অকোয়বদা হাংলিবা দুকানশিংদা য়োল্লিবা সেম, কোম্লা, য়ুবী, ফিরোল অমদি তোঙান-তোঙানবা পোৎ-চৈশিংগী মমল হেন্না য়োল্লিব্রা খঙদোক্লবা দ্রাইভ চথখিবনি। দুকান ফম্লিবা দুকান মপূশিংনা য়োন্নিং য়োন্নিংবা মমলদা পোৎ-চৈ য়োন্নবনা কোভিদ-১৯গী চৈথেং ফংলবা মীয়ামদা অচৌবা পোৎলুম অমমুক পীবা হায়বদু ওইরে। মরম অদুনা ইম্ফালগী অকোয়বদা হাংলিবা দুকানশিংদা পোৎ য়োনবা মতমদা মমলশিং থেৎতোক্তুনা থম্নবা দুকান ফম্বশিংদসু চথখিবা দ্রাইভ অদুদা খঙহনখি হায়রি।

## পোৎফম ফম্বা লাকপীশিং পুলিসনা তানখায়খ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯ (ঐচএনএস): কোভিদ-১৯গী লায়না-লাইচৎনা মরম ওইদুনা থা ৮ হেন্না খ্বাইরম্বন্দ নুপী কৈথেল ফম্বা য়াদনা লৈরকপা অদু ঙসি নিংঙোল চাক্কৌবা মাংওইননা লাইসেন্স হোল্ডর নুপী খরনা পোৎফম ফম্বা লাকপদা পুলিসনা তানখায়খ্রে।

ময়াংলং ফিজোই য়োনবী অপুনবা নুপী লুপগী প্রসিদেন্ট আর কে সনাতোম্বীনা ফোঙদোরকপদা মতম শাংনা থা ৮ হেন্না পোৎফম ফম্বা য়াদনা লৈরকপনা পোৎফম ফম্বী নুপীশিংগী ইমুং-মনুংশিংনা অৱাবা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে।

হৌজিক লৈঙাক্লা থাঙ্গাল কৈথেল, পাউনা কৈথেল, টেম্পররি মার্কেট অমদি মোলনচিংবা হাংহন্দুনা পোৎচৈ য়োন্নরে। লৈঙাক্কী চৎন-কাংলোন অমদি এস ও পি ঙাক্লা খ্বাইরম্বন্দ কৈথেল অহুমগী নুপী খরনা ঙসি নিংঙোল চাক্কৌবা মমাংদা পোৎচৈ য়োনবা লাকপদা পুলিসনা তাম্থোরকপা অদুবু কন্না য়ানিংদবা ফোঙদোরকখি।

লৌশিং পুক্কে

# অনৌবা ষ্টদি অমদা কোভিদ-১৯ নাবা মীওইশিংগী চাদা ৮০দি ভিটামিন দি ৱাৎলম্বা থেংনখ্রে

ভিটামিন দি ৱাৎপা অমসুং কোভিদ-১৯গী রিস্ক ৱাংবা অনীগী মরক্তা লৈনবা মরী অমা নৌনা রিসার্চ তৌবদা থেংনবা লৈখ্রে। হৌজিক অমুক অনৌবা ষ্টদি অমনা মমাঙগী রিসার্চ অসিগা চপ মান্ননা থেংনবগা লোয়ননা কোভিদ-১৯ নারবা মীওইশিংগী চাদা ৮০ হেনবদি মখোয়গী ঈদা য়াওফম থোকপা 'সনসাইন ভিটামিন' মতীক চানা য়াওদে হায়না ফোঙদোকখ্রে।

জর্নেল ওফ ক্লিনিকল এন্দোক্রাইনোলোজি এন্দ মেটাবোলিজমদা পব্লিস তৌরকখিবা অনৌবা ষ্টদি অসিগী শরুক ওইনা রিসার্চরশিংনা স্পেনদা লৈবা হোস্পিটাল অমগী কোভিদ-১৯ পেসেন্ট ২১৬তা থিজিনখি। পেসেন্টশিং অদুগী মনুংদা চাদা ৮২.২দি ভিটামিন দি ৱাৎলম্বা থেংনখি।

রিসার্চ অদুদা থেংনখিবগী মতুংইন্না নুপীশিংগা চাংদম্নবদা নুপাশিংনা ভিটামিন দিগী চাং নেম্লমখি।

কোভিদ-১৯ নাবগা লোয়ননা ভিটামিন দিগী চাংসু নেম্বা মীওইশিংদা ফেরিটিন অমসুং দি-দাইমরগুম্বা ইনফ্লেমেটরি মার্করশিংসু ৱাংনা য়াওরমখি।

ভিটামিন দি দিফিসিয়ন্সি লৈবা মীওইশিং অসি হাইপরটেন্সন অমসুং কার্দিওভাস্কুলর লায়নাশিং নাবগী চাং ৱাংই। মখোয়শিং অসি কোভিদ-১৯না নাবগীদমক হোস্পিটালদা লৈবগী মতমসু হেন্না শাংই হায়না ষ্টদি অসিনা উৎলি।

হাইপরটেন্সন, দাইবেটিস অমসুং ওবেসিটিনচিংবা কোমোর্বোদিটিশিংসু ভিটামিন দিগী চাং নেম্বগা মরী লৈনৈ হায়না ডা. হান্স কোনরাদ বাইসালস্কিনা ফোঙদোক্লি। ভিটামিন দি অমসুং কোভিদ-১৯গী মরীবু ইভাল্যুএট তৌখিবা ডা. হান্স কোনরাদ বাইসালস্কি জর্মনিদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ হোহেনহৈমগী প্রোফেসরনি। ভিটামিন দিগী চাং ৱাৎপা কোভিদ-১৯গী পেসেন্টশিং লায়না অসিনা নাবগী চাং হেন্না শাথিবা য়াই হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

ভিটামিন দিনা ঐখোয়বু কোভিদ-১৯দগী করম্না ঙাকথোকপা য়াগদগে অমদি লায়না অসিদগী ফগৎলকপদা মসিনা করম্না মতেং পাংবা য়াগদগে হায়বগী মতাংদা মীওই কয়ানা লেপ্তুনা থিজিল্লি।

অসিগুম্বা এপ্রোচ অসিগী মনুংদা অমা হায়রগদি, মরু ওইনা অহল ওইরবা মীওইশিং, কোমোর্বিদিটি লৈবা পেসেন্টশিং অমদি নর্সিং হোমদা লৈবা মীওইশিংনচিংবা কোভিদ-১৯না খ্বাইদগী মরুওইনা শোকহনবা মীওই কাঙলুপশিং ওইরিবা রিস্ক ৱাংবা মীওইশিংদা ভিটামিন দি দিফিসিয়ন্সি লৈবরা হায়না খঙদোকপগা লোয়ননা মদুবু লায়েংবা হায়বসিনি হায়না ষ্টদি অদুগী কো-অথর ওইরিবা স্পেনদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কেন্টাব্রিয়াগী পি ঐচ দি জোস এল. হর্নান্দেজনা ফোঙদোক্লি।

মহাক্না মখা তারদুনা হায়, কোভিদ-১৯গী রিস্ক ৱাংবা মীওইশিং, হায়বদি অহল ওইরবা মীওইশিং, অতোপ্পা লায়না লাইওংশিং লৈবা মীওইশিং, অমদি নর্সিং হোমদা লৈবা মীওইশিংবু ভিটামিন দি শীজিন্নদুনা লায়েংবা য়াই।

ভিটামিন দি ট্রিটমেন্টনা মস্কুলোস্কেলেটল অমদি ইম্যুন সিষ্টম অনীমক্তা কান্নবা ফংবা য়াবা মরম্না ঈগী ঈচেলদা ভিটামিন দিগী চাং নেম্না য়াওবা কোভিদ-১৯ পেসেন্টশিংদা ট্রিটমেন্ট অসি রেক্কমেন্দ তৌগদবনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

ভিটামিন দি ৱাৎপগী ৱাফম অসি মালেমগী ওইবা ইস্যু অমনি হায়না রিসার্চ কয়ানা উৎলি। হৌজিক লাক্লিবা ৱাহংদি ঐখোয়না ইশাগী ভিটামিন দিগী লেবেল চেক তৌবা মথৌ তাবরা? ঐখোয় ইশাবু কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবগীদমক, নৎত্রগা লায়না অসিনা নারকপা য়াবগী চাং নেমহনবখক্তংগী ওইরবসু সপ্লিমেন অমা হেক্তা চারগা য়ারব্রা হায়বসিনি।

এন্দোক্রাইন সোসাইটি প্রেক্টিস গাইদলাইননা মীওই খুদিংমক ভিটামিন দি দিফিসিয়ন্সিগী স্ক্রিনিং তৌনবা রেক্কমেন্দ তৌদে হায়না ভিটামিন দিগী মতাংদা রিসার্চ তৌখ্রবা, বোষ্টোন য়ুনিভর্সিটিগী বোন হেল্থ ক্যের ক্লিনিককী মকোক ওইরিবা ডা. মাইকেল এফ. হোলিকনা হায়রি।

ফেট মালএবজোর্পসন সিন্দ্রোম নাবা, ওবেসিটি লৈবা, নৎত্রগা অতোপ্পা মেদিকেল ইস্যুশিং লৈবা মীওইশিংদদি ভিটামিন দি লেবেল চেক তোইনা তৌবা হায়বসি মরম চাই হায়নসু হোলিকনা মখা তানা ফোঙদোকখি।

ইন্দোক্রাইন সোসাইটিনা রেক্কমেন্দ তৌবগী মতুংইন্না মীওই অমনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন দিগী চাংদি অপীকপা অঙাং (ইনফেন্ট) শিংগী ওইনা নোংমদা্রঙ্গ ৪০০-১,০০০, অঙাংশিংগী ওইনা নোংমদা্রঙ্গ ৬০০-১০০০ অদুগা মপুঙ মরে ফারবা মীওইশিংগীনা নোংমদা্রঙ্গ ৬০০-২০০০ নি। মশা নোয়বা এদল্টশিংদি শরুক ২ দগীনা ৩ ফাওবা মথৌ তাবা য়াই হায়না হোলিক্না হায়রি।

ভিটামিন দি ৱাৎপগা ইন্ফ্লুয়ঞ্জা অমসুং কোরোনাভাইরস য়াওনা অপ্পর রেস্পিরেটরি ট্রেক্ট ইনফেক্সনশিংগী রিস্ক ৱাংখৎলকপগা মরী লৈনৈ হায়না সজেষ্ট তৌবা পব্লিকেসন কয়ামরুম লৈ হায়না হোলিকনা ফোঙদোক্লি।

হোলিককী টিমনা কোভিদ-১৯ পোজিটিব ওইবা পেসেন্ট ১৯১,০০০দা চথখিবা ষ্টদিদা ভিটামিন দি ৱাৎপনা কোভিদ-১৯ লায়না নারকপা য়াবগী খুদোংথীবা চাদা ৫৪.৫ হেনগৎহল্লি হায়বা উৎখ্রে। মহাক্না চথখিবা অতোপ্পা অপীকপা ষ্টদি অমদা থেংনখি মদুদি, কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা শিবগী রিস্ক অসি ভিটামিন দিগী লেবেল চপ চাবা মীওইশিংগী ওইনা চাদা ৫১.৫ হন্থে অমদি লায়না অসিদগী লাক্কদবা কমপ্লিকেসনশিংগী চাং য়াম্না হন্থহল্লি হায়বা খঙবা ঙমখি।

কোভিদ-১৯না নাবা মীওইশিংগী ওইনা সার্কোইদওসিস অমদি অতোপ্পা গ্রোন্যুলোমাটোস দিসওর্দরগুম্বা য়াম্না অতাংবা মখলগী লায়নাশিং নাবা নৎত্রগদি ভিটামিন দি শীজিন্নবগী চাং হেনগৎহনবদা মাঙজবা করিসু লৈতে হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

ভিটামিন দি অমসুং কোভিদ-১৯গী মরক্তা লৈনরিবা মরী অসি হেন্না মমুৎ তানা খঙনবগীদমক অহেনবা রিসার্চশিং পাঙথোকপদি মথৌ তারি।

## মিলিয়ন ১০ হেনখ্রে

ন্যু দিল্লি, নবেম্বর ০৯ (এজেন্সী): মালেমদা অহানবা ওইনা য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা কোভিদ-১৯গী কেস মিলিয়ন ১০ হেনখ্রে।

লৈবাক অসিদা কোভিদ-১৯গী অহুমশুবা ৱেব য়ৌরকপগা লোয়ননা তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদা লৌনগনবা লায়না অসি পাক শন্না শন্দোরকখি। হৌখিবা নুমিৎ ১০নিগী মনুংদা অনৌবা কেস লাখ ১০ রোম হেনগৎলকপা থেংনখি। মমাঙ চহী লোইশিল্লকপদা অহানবা ওইনা চাইনাদগী শন্দোরকখিবা লায়না লাইচৎ অসিনা অমেরিকাদা মীওই ২,৩৭,০০০ হেন্না শিহনখ্রে। হৌজিকসু মালেমগী ওইনা মীওই ১১ শিবগী মনুংদা য়ু এসকী মীওই অমমম য়াওরি। হৌখিবা পুং ২৪গী মনুংদা লৈবাক অসিগী মীওই লিশীং ১ হেন্না শিখি হায়রি।

## নেসনল লিগেল সর্ভিসেস দে কম ওন-লাইন ইন্টরেক্টিভ সেসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯(ঐচএনএস): ঙসি লম্ফেলপাৎগী এ দি আর সেন্টরদা লৈবা মণিপুর ষ্টেট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি (মসলসা)গী ওফিসতা নেসনল লিগেল সর্ভিসেস দে কম ওন-লাইন ইন্টরেক্টিভ সেসন অমা পাঙথোকখ্রে।

ঙসিগী থৌরম অদু মসলসাগী মেম্বর সেক্রেটরি গাইফুলশিল্লু গোলমৈনা প্রিসাইদ তৌরগা মসলসাগী মেম্বর সেক্রেটরি সোরোখাইবম সদানন্দা অমসুং মেম্বর সী ঐচ মোমোন, এদভোকেটনা 'মাই আইদিয়া ওফ জষ্টিস' হায়বা থিমদা পাঙথোকখিবা ওন-লাইন এসে কম্পিটিসনগী প্রাইজ ৱিন্নরশিংগা ইন্টরেক্টিভ সেসন অমা চথদুনা ওন-লাইনদা পাঙথোকখি। হায়রিবা থৌরম অসি মসলসাগী ওফিসল ফেসবুক পেজ দসু লাইভ ব্রোদকাষ্ট তৌখি হায়রি।

থৌরম অসিবু প্রিসাইদ তৌখিবা মেম্বর সেক্রেটরিনা পাঙথোকখ্রিবা ওন-লাইন কম্পিটিসন অসিদা শরুক য়াদুনা মখোয়গী আইদিয়াশিং সিয়র তৌরকখিবা পাটিসিপেন্ট অমসুং ৱিন্নর পুম্নমকপু তরাম্না ওক্লদুনা থাগৎপা ফোঙদোকখি। ইন্টরেক্টিভ সেসন অদুগী মোদরেটরনা মসলসাগী দেপ্যুটি মেম্বর সেক্রেটরিনা ওইবগা লোয়ননা পাটিসিপেন্টশিংগা জষ্টিসকী মরমদা লৈবা ৱাখল্লোনশিংগী মতাংদা খন্ন-নৈনখি।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা মসলসাগী মেম্বর অমসুং এদভোকেট সী ঐচ মোমোননা ঙসিগী লিগেল সর্ভিসেস দে অসিগী মরু ওইবগী মতাংদা অতেনবা ৱাফমশিং ফোঙদোকখি। মহাক্না হায়খিবদা, নেসনল লিগেল সর্ভিসেস দে অসি লৈবাক অসিদা চহী খুদিংগী নবেম্বর ৯ দা পাঙথোক্তুনা লাক্লি। থৌরম অসি লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটিজ এক্ট, ১৯৮৭ বু চৎনহনখিবগী নীংশিংবা ওইনা পাঙথোকপনি। নুমিৎ অসি পাঙথোকপনা পাম্বৈ লৈজদবা খুন্নাই অসিগী মীওই সেক্সনশিংদা ফ্রী লিগেল সর্ভিস ফংহন্নবগী এৱ্যেরনেস পীবনি হায়খি। মহাক্না মীপুম খুদিংমক্তা জষ্টিস ফংহনগদবনি হায়রিবা লিগেল সর্ভিসেস ইন্সটিট্যুসনশিংগী মরমদসু শন্নপ্না ফোঙদোকখি।

## মেগা কোভিদ-১৯ এৱ্যেরনেস মোটোর সাইকল রেল্লি পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯(ঐচএনএস): নেসনল জন অন্দোলন প্রোগ্রামগী শরুক অমা ওইনা ঙসি মোরেদা অসাম রাইফলসনা শীন্দুনা মেগা কোভিদ-১৯ এৱ্যেরনেস মোটোর সাইকল রেল্লি অমা পাঙথোকখ্রে।

রেল্লি অসিদা মোটোর বাইক থৌবা নহা ১৪০ হেনবনা শরুক য়াদুনা ফেস মাস্ক উপ্পা, সোসল দিষ্টেন্সিং পাঙথোকপা অমসুং হেন্দ সেনিটাইজর শীজিন্নদুনা লাইচৎ অসিবু শন্দোরকপদগী থিংনবগী প্লে কার্দশিং অমসুং স্লোগানশিং পায়খি।

ঙসিগী মোটোর সাইকল রেল্লি অদু মোরেগী অসাম রাইফলসকী কম্মান্দেন্ট অমসুং টেংনৌপলগী দেপ্যুটি কম্মিস্নর এম রাজকুমার, আই এ এসনা পুন্না ফ্লেগ ওফ তৌমিন্নখি। রেল্লি অসিদা শরুক য়াখিবশিংনা নেসনল হায়ৱে-১০২ দা লাক্লগা মোরে টাউন ফাওরকখি। অদুগা ইন্টিগ্রেটেদ চেক পোষ্টনচিংবসু ফাওদুনা লাকখি। রেল্লি অসিদা টেংনৌপলগী এদিসনেল সুপরিন্টেন্দেন্ট ওফ পুলিস (ওপরেসন্স), এদিসনেল দেপ্যুটি কম্মিস্নর (এ দি সী) মোরে, কষ্টমস দিপার্টমেন্ট, ইন্টিগ্রেটেদ চেক পোষ্টকী ওফিসলশিং, মোরেগী সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসনশিংগী লুচিংবশিংসু শরুক য়াখি।

রেল্লি অসি শীনখিবগীদমক মফম অসিগী কম্যুনিটি পুম্নমক্কী মীওইশিংনা অমসুং দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন্না অসাম রাইফলসপু থাগৎপা ফোঙদোক্লরকখি হায়রি।

অমরোমদা, মোরেগী চিক্কিম ভিলেজদা নৌনা শাবা ভোকেসনেল ট্রেনিং সেন্টর (ভি টি সী) অমা ঙসি মফম অসিগী অসাম রাইফলসকী ওথোরিটি অমসুং টেংনৌপলগী দেপ্যুটি কম্মিস্নর (দি সী) এম রাজ কুমারনা পুন্না শঙ্গাদুনা খুল অসিগী ভিলেজ ওথোরিটিশিংদা খুৎশিন্নখ্রে হায়রি।

ভি টি সী অসি অসাম রাইফলসনা বোর্দর এরিয়া দিভলপমেন্ট প্রোগ্রাম (বি এ দি পি)গী মখাদা শাবনি। শঙ্গাবগী থৌরম অসিদা টেংনৌপলগী এদিসনেল এস পি (ওপরেসন্স), এ দি সী মোরে, কষ্টমস দিপার্টমেন্টকী ওফিসলশিং অমসুং মোরেগী সিভিল সোসাইটি ওর্গনাইজেসনশিংগী লিদরশিংনা শরুক য়াখি হায়রি।

থৌরম অসিদা ৱা ঙাঙখিবা দেপ্যুটি কম্মিস্নরনা অসাম রাইফলসনা সেন্টর অসিবু অকক্লবা মতমগী মনুংদা চেকশিন্না শাবা লোইদুনা শঙ্গাবদা থাগৎপা ফোঙদোকখি। মহাক্না নৌনা হাংদোক্লবা সেন্টর অসিবু নহারোলশিংগী স্কিল দিভলপমেন্টগীদমক নীংথিজনা শীজিন্ননবা আপীল তৌখি।

## মরম চাদনা এম য়ুনা লৌশিনখিবা ফীশিং হন্দোক্কদবনি : নেফিস

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯(ঐচ এন এস): নোর্থ-ইষ্ট ফোরম ফোর ইন্টরনেসনল সোলিদরিটি (নেফিস)না মণিপুর য়ুনিভর্সিটিনা মসিগী মহৈরোয়শিংদগী মরম চাদনা লৌশিনখিবা ফীশিং হন্দোক্কদবনি হায়দুনা চঙশিল্লক্লিবা খোঙজংদা শৌগৎকনি হায়রি।

নেফিসকী মেম্বর থোকচোম য়াইফলেম্বী চনুনা থোরকখিবা চেরোল অমনা হায়বদা মহৈরোয়শিংগী খোঙজং অসিগা মরী লৈননা ঙসি এম য়ুগী ভাইস-চান্সেলরদা মেমোরেন্দম অমা পীশিনখ্রে হায়রি।

চেরোল অসিনা হায়, কোভিদ-১৯ পেন্দমিক মনুংদা হৌখিবা চহী অসিদা ফিজিকেল ক্লাসশিং তৌখিদ্রবনি। এগজামিনেসনশিং ফাওবা ফিজিকেল মোদতা তৌখিদবগা লোয়ননা এসেসমেন্টশিং এসাইনমেন্টশিংগী খুথাংদা খক্তা পাঙথোকখ্রবনি হায়রি। মরম অসিনা এসাইনমেন্ট খক্তমক পাঙথোকখিবা সেকেন্দ সেমিষ্টরশিংগী এগজামিসেন ফী লৌবা অসিদি মরম চাদে হায়রি।

এম য়ুগী থৌওং অসিগী মায়োক্তা মহৈরোয়শিংনা য়ানিংদবা ফোঙদোক্লুবদগী ইকুই কুইদ্রিঙৈগী মমাংদা নোটিস অমা থোক্তুনা মহৈরোয়শিংগী ফীগী শেনফমদগী চাদা ৩০ হন্থহনখিবা অদু হায়রিবা ফী অসিগী শেনফম ফুল পীরবা মতুংদা হন্দোক্কনি হায়দুনা খঙহনখিবা লৈখি। অদুমওইনমক এগজামিনেসন পাঙথোকখিদনা মসিগী ফী লৌবগী মরম লৈতে হায়রি। থৌওং অসিদি এগজামিনেসন ফী লৌবগী মিংদা নমদুনা শেল লৌবা ওইনা থোক্কনি অমসুং মহৈরোয়শিংগী ফিল্ড ট্রিপ ফীদগী চাদা ৫০ হন্থহনগনি হায়বসিসু কান্নদবা থৌওংনি হায়রি।

থৌওংশিং অসিগা মরী লৈননা মহৈরোয়শিংগী মায়কৈদগী য়ুনিভর্সিটি অসিগী এসিষ্টেন্ট রেজিষ্ট্রার (একাদেমিক)তা হায়জরব্বা মতমদা মহাক্না মসিগী মতুং ইন্না পীরকখিবা পাউখুমশিং অদু মহৈরোয়শিংনা য়ানিংগদবশিং ওইদে হায়রি। মরম অসিনা মরম চাদনা মহৈরোয়শিংদগী ফী লৌবা থৌওংগী মায়োক্তা তাল্লিবা দিমান্দশিং নেফিসনা শৌগৎকনি। শীজিন্নখিদ্রবা ফীশিং চপ চানা হন্দোক্কদবনি। এগজামিনেসন ফী ওইরগদি মরম চাবা ফোর্ম ফিল-অপ অমদি মার্কসিটনচিংবগীদি লৌবা য়াই হায়খি। লোয়ননা ফিজিকেল এগজামিনেসন পাঙথোকখিদবশিংগীদি এগজামিনেসন ফী লৌরোইদবনি হায়রি।

## লম্বী থৈদোক্কদৌরি

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯ (ঐচ এন এস): থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা লিলোং অমসুং ৱাংজিং তেন্থা এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সিদা পাঙথোকখিবা মরক্কী মীখলগী ভোট মশীং থিবগা মরী লৈননা হয়েং ইম্ফালদগী পল্লেল তম্না লাকপা অমসুং পল্লেলদগী ইম্ফাল তম্না লাকপা গাড়ী পুম্নমক অয়ুক পুং ৬তগী হৌরগা য়াইরিপোক লমখায় অমদি ৱাবগাইরোমদা লম্বী থৈদোক্লগনি হায়রি। ভোট মশীং থিবা লোইদ্রিবা ফাওবা থৌরাং অসি লৌখৎপগা লোয়ননা অথিংবা অসি সিক্যুরিটি পর্সনেল, এগজিক্যুটিভ মেজিষ্ট্রেট, লো এনফোর্সমেন্ট এজেন্সী অমদি মীখলগা মরী লৈনবা ওফিসলশিংদদি চৎনরোই হায়না থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী দিষ্ট্রিক্ট ইলেক্সন ওফিসর এন বন্দনানা থোকখিবা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

## 'অথুবা মতমদা মোইরাং ও সীনা শেংদোরক্কদবনি'

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯(ঐচ এন এস): হৌখিবা নবেম্বর ৭তা মোইরাং এ সীগী মনুং চন্না লৈবা ত্রোংলাওবী অৱাং লৈকাই কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা দ্রগ এৱ্যেরনেস কেম্প্যেনগী থৌরমদা মোইরাং পুলিস ষ্টেসনগী ও সী, আর কে অনিলকুমারনা হায়খিবা ঈশৈ লীলা তৌদুনা অরেম্বদা শেল মাঙহল্লি হায়বা ৱাফম অসি য়াম্না অৱাংবা থাক্তা য়ানিংদবা ফোঙদোকখ্রে। পেলেস কম্পাউন্দ ইম্ফালদা লৈবা ইবোয়াইমা শুমাঙ লীলা শঙলেনদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা মণিপুর ষ্টেট শুমাঙ লীলা কাউন্সিল, ফিল্ম ফোরম মণিপুর, অম্মিক অমদি ঠিএটর সেন্টর মণিপুরগী অপূনবা এপেক্স বোদি অমনা য়াম্না কন্না য়ানিংদবা ফোঙদোকখ্রে। পদ্মশ্রী ৱারেপ্পা নবানা হায়খিবদা, মালেমদা মণিপুর শক তাকপদা আর্ট এন্দ কলচরনা অচৌবা থৌদাং য়ারি। হন দক্তসু মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা আর্টিষ্টশিংগীদমক্তা চীফ মিনিষ্টরগী আর্টিষ্টশিংগী তেংবাং (সী এম এ টি) হৌদোকপীবা লৈখ্রে। অসুম্না আর্টিষ্টশিংবু অৱাংবা থাক্তা ইকাই খুম্নবা উৎলক্লবা মতমসিদা মোইরাং পুলিসকী ও সীনা হায়রিবা ৱাফম অসিদি আর্টিষ্টশিংবু উশিৎ থওইদবনি হায়খি। মরম অদুনা অথুবা মতমদা মোইরাং ও সীনা শেংদোরক্লবা ঙসিগী মীফম্না খঙহল্লক্লি। পাউগী মীফম অদুদা আর্টিষ্ট কয়ামরুম্না শরুক য়াখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

## মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

**ইবোচৌবা শরাংথেম, পলেল মমাং লৈকায়**

তশেংনা ইরমদম মণিপুরদা হিংবা অসি লুরে। মীচম মীয়াম্বু ইকায়খুম্নবিদ্রে, হিংবগী মহাও য়াওহন্দ্রে অমদি অকিবনা পীক থল্লে হায়বা য়াই। ৱাফমশিং অসি হৌজিক-হৌজিক মণিপুরদা অচৌবা ৱাহং অমা ওইরে। ৱাফম অসি মীওই অমখক্তদা থোক্লল্লোই, মীওই অয়াম্বদা থোক্লমগনি। ইরমদম অসিদা লৈনিংদবা কনা লৈরমগনি অদুবু ৱাহংশিং অসি মীওই কয়াগী ৱাখলদসু শোয়দনা ফাওরমগনি। হিংবদা মতেং ফংদ্রে অমদি পুকচেল শেংনদ্রে। লৈবাক মীয়ামগী মতেং পাংগনি হায়না লৈরিবা লৈঙাক্কী মরী লৈনবা লোয়শঙশিংদা করিগুম্বা মতেং অমা মথৌ তারকপদা পাউ ফাওনবা ঙমদ্রে। পাউ ফাওননবনি হায়দুনা পীরিবা লোয়শঙশিংগী ৱেবসাইট, মেল আইদি অমদি ফোন নম্বর মপুংফনা মথৌ তৌদ্রে। চান্নরুদনা ফোন থাঙ্গৎলক্লবসু লৈঙাক্কী লোয়শঙশিং অদুদা ফম্লিবা মতিক চারবা মীওইশিংনা মীয়ামগী ৱাকৎ তাবিবগী মহুৎতা মতম চানা পাউখুম পীবিদবা অমদি গাইদ তৌবগী মহুৎতা হেন্না অচাউরম কাবা, নাপল তৌবগী ৱাঙাং অমদি ইকায়খুম্নদবগী অচৌবা মমি তারি। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসি চৎথরবদি লৈবাক মীয়ামগী মতেং পাংনবনি হায়না দিপার্টমেন্ট হাংদুনা থম্লুবগী ৱাহন্থোক করি লৈরি? মীচম মীয়ামদি উপাই লৈতবগা পাঙ্খক ওইরে। অদুগা লৈঙাক্কী থবক তৌবশিংনা দিক্টেটর অমগুনা লৈরে। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা লৈরবদি চাওখৎপা ঙম্লোই। লৈবাক মীয়ামগী ঈহৌ মথৌ তারে।

**নিংথৌজম সোনিত, হৈরোক পার্ট - ২**

কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎনা মরম ওইদুনা মীপুম খুদিংমক ৱানরে হায়বসি লৈঙাক্লা খঙলবা ৱাফমনি। লৈঙাক্লসু লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিন্নবদি য়াম্না কন্না হোৎনবিরি। অদুবু মণিপুরদা থা মপান হেন্না মহৈ-মশিন তম্বা ফংলক্ত্রবা মহৈরোয়শিংগীদমক খনবিদুনা মহৈ তম্বা ফংহনবিনবা লৈঙাক্লা ফজবা থৌরাং কয়া পায়খৎহন্নিংই। তুংগী য়ুম্বিরেন ওইগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী করিয়র মাংদনবগীদমক হৌজিক লৈরিবা ফীভম অসিদগী মতৌ করম্বা থৌরাং-থৌশিল পায়খৎপা য়াবগে হায়বদু য়াম্না কুপ্না থীগৎপীদুনা মহৈরোয়শিংবু লাইরিক তম্বা ফংহন্নবগীদমক অনৌবা পোলিসি প্রোগ্রাম পায়খৎপিয়ু। থা কয়াদগী ষ্টেট অসিদা লৈরিবা স্কুল অয়াম্বদা ওনলাইন ক্লাসনি হায়দুনা পাঙথোক্লিবা অসিসু মহৈরোয় খুদিংদা কান্নবা কয়াম পীরিবনো হায়বদুসু চপচানা খঙবা ঙমদ্রি। লৈঙাক অমদি মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা করি-করম্বা থৌরাং লৌখৎলবদি হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদসু মহৈ তম্বা ফংগদগে হায়বদু খন্নবিদুনা মহৈ তম্বা ফংনবা হোৎনবিয়ু। মহৈরোয়শিংগী পুন্সিবু নুংশিবিয়ু অমদি য়োকখৎপীয়ু। হৌজিক লৈরিবা ফীভম অসিদা অদুমক মতম শাংনা লৈরবদি মহৈরোয়গী করিয়রদা অকায়বা কয়া লাক্লগনি।

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

## কোভিদ-১৯গী ওন-লাইনদা শৈরেং থিবা চাংদম্নখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৯(ঐচ এন এস): ঙসি অসাম রাইফলসনা শীন্দুনা সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী ঙারুমফুং ভিলেজদা কোভিদ-১৯গী মতাংদা ওন-লাইনদা শৈরেং থিবা চাংদম্নবা অমসুং এৱ্যেরনেস দ্রাইভ অমা পাঙথোকখ্রে।

কম্পিটিসন অমসুং এৱ্যেরনেস দ্রাইভ অসি কোভিদ-১৯ লাইচৎনা পীরক্লিবা অকিবশিং অসিগী মায়োক্তা চেকশিন-থৌরাং লৌখৎনবগীদমক মীপুম তিংনা ৱাখল তামিন্নবগী পান্দমদা পাঙথোকপনি হায়রি। থৌরম অসিগী মনুং চন্না অসাম রাইফলসকী ট্রুপশিংনা খুল অসিদা চত্তুনা খুঙ্গাশিংবু পার্সনেল হায়জিন অমসুং কোভিদ-১৯ দগী ঙাকথোক্লবগীদমক সেনিটাইজেসন পাঙথোক্লবগী মতাংদা এৱ্যেরনেস পীখি।

থৌরম অসিগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকখিবা ওন-লাইনদা শৈরেং থিবা চাংদম্নবগী প্রোগ্রামদনা খুল অসিগী অঙাং ৩৫ হেনবনা শরুক য়াখি হায়রি। চাংদম্নবা অসিগী লোইশিল্লকপদা মসিগী মকোক মথং তারবশিংদা প্রাইজ অমসুং খুদোলপোৎশিং পীবগা লোয়ননা লায়না অসিগী মরমদা ৱাখল তাহন্নবা পাউতাকশিং পীখি। মসিগী মথক্তা অসাম রাইফলসনা খুল অসিগী খুঙ্গাশিংদা ফেস মাস্ক অমসুং হেন্দ সেনিটাইজর অমদি পমপ্লেটশিংসু য়েন্থোকখি।

## ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।১১।২০২০ ইং, লৈবাকপোকপা;
মেরাগী ২৫নি পানবা।

**মেষ :** নাপল তৌবনা পামদবা নংবা, লৈঙাক্কী লম্দা মায় খুবা য়াবা অমদি মরুপ-মপাংগী মতেং ফংদবা লৈ। ঈরাং পুদবা অমদি ঈংথবনা য়াইফবা ওইগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - পূক্লিং ফাথৌ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ/চিনি অঙাংবা।

**বৃষ :** থৌনা লৈবা, পোরম য়াৎপা হৈবা অমদি য়েক্লববু লাকশিনবা হৈবনা অনিংবা থবক লায়না পাংগনি। থাজদনা নক্লবনা নুংঙাইহন্দবা অমদি লৈগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - ঙাঙথোকপদা পকচগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা।

**মিথুন :** লাইবক ফবা, লন চাওখৎপা অমদি লৌশিং ফুদোক্লা থৌ পাংবা হৈবনা অঙম অথৌনা চানবীবা অমদি শেল ফংবা লৈগনি। হকচাংগীদি চেকশিল্লু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - ৱাখল নুংঙাই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**কর্কট :** তপথবা অমদি হোয়া ফদবনা নরল মাঙবদৈ কনগনি। নখা থাবগী মতেংনা অমদি থৌনা ফুদোকপা হৈবনা অঙম্ববুদি ঙমগনি। পাউদি নুংঙাই।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নীংবা মপা চারোই।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**সিংহ :** হরাওবা নুংঙাইবা, অনৌবা অশা লাকপা অমদি শেনদাং চাওনা ফংবা নুমিৎনি। হকচাংসু নুংঙাইবা হেনগৎকনি। নথক থোংবনা য়ানবদি চৎপা ফৈ।
**লৈশা পাখংশিংগী** - অশাওবা ফাথৌ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**কন্যা :** তৌফম খঙদবা, লৌশিং থোকপা ৱাৎপা অমদি খুরৌ থাংবা লৈগনি। থৌয়াম পুগনু অমদি লাংতক্লবা ফাথৌ। লাই গুরুগী ৱা তাউ-খুদোংথীবা লৈরোই।
**লৈশা পাখংশিংগী** - য়াকা য়েংনা চৎলু।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ/চিনি অঙাংবা।

**তুলা :** শেল অমদি মীচং ফংনবা হোৎনবা মায় পাক্কনি। পন্দুনা লৈরুবা থবক্কীসু নুংঙাইবা তঞ্জা অমা লাকই। মরৌ চাওবা মীদৈ চেকশিল্লু অমদি অনম তানগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - লাইবক ফগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**বৃশ্চিক :** ৱানোম্বা কান্নগনি, ৱাখল ফুদোক্লা অনিংবা অফবা থবক পাংবা য়ারগনি অমদি মীয়ামগী মতেং লৌবা য়াগনি। অদুবু ঙক কল্লদি কাইনবা য়াবা লৈ।
**লৈশা পাখংশিংগী** - নুংশিবনা চানবীগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ/চিনি অঙাংবা।

**ধনু :** ইমুং-মনুং ৱা তানবনা চোপ্পা য়াবদগী কনবতা নত্তনা চাওনা কান্নবা ফংগনি। খুৎতি চাওগনু অমদি নীংবা খুদিং থুংদা য়াদে খনগনু। শাওরদি মাঙগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - মতম খরা ঙাইখো।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

**মকর :** য়েক্লবা লৈরসু লাকশিনবা ঙমজবা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা লৈ। ঙাঙবা শকপসু হৈগনি। য়েৎনবদি য়াওরুনু অমদি অহৈ অপা শাবসু তৌগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - হায়জবা তাবীগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ নাপু/ফৌ।

**কুম্বা :** নীংবা থুংজবা, লাইবক ফবা অমদি ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। মতম মাঙহনগনু অমদি ওজা গুরুনা চানবীগদবা লৈ। হুরানবনদি য়েংথি।
**লৈশা পাখংশিংগী** - লাইবক ফৈ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক।

**মিন :** মীচং হেনগৎপা অমদি নচা ননাইগী ৱাখলদা নুংঙাইজবা লৈগনি। য়েক্লবসু মপাঙ্গল কল্লি-নোল্লুক্লা চৎপনা তুংদা অশিংবা ওইগনি। ঈরাং পুগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী** - হরাওবা লৈ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।