হেদ মাষ্টরনা শেল পুথোকচরগা শাবা হায়স্কুলগী গেট অমদি সাইকল সেদ এম এল এনা শঙ্গাখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১২ (ঐচএনএস):

সেকমাই এ সীগী খুরখুলদা লৈবা সরদার পটেল হায়স্কুলগী হেদ মাষ্টর ঐচ প্রিয়োব্রতনা মশাগী শেল পুথোক্তুনা নৌনা শাবা স্কুল অসিগী গেট অমদি সাইকল সেদ ঙসি সেকমাই এ সীগী এম এল এ হৈখাম দিঙ্গোনা শঙ্গাখ্রে।

ঙসিগী শঙ্গাবগী থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখিবা এম এল এ হৈখাম দিঙ্গোনা ফোঙদোকখিবদা চহী কয়াদগী শোৎথদুনা লৈরম্লবা গভর্ণমেন্টকী হায়স্কুল অসিবু স্কুল অসিমক্কী হেদ মাষ্টর ঐচ প্রিয়োব্রতনা লুচিংদুনা মশামক্কী ফুরিৎ খাউদগী শেল পুথোক্তুনা গেট অমদি সাইকল সেদ শাবা অসি য়াম্না থাগৎনিংঙাইনি। স্কুল হায়বসি মহৈরোয়শিংগীদি লাইশঙনি হায়নরিবনি। চাওখৎপা খুন্নাই অমা ওইবা হায়বসি মহৈ য়াওদনা ওইবা য়ারোই। মরম অদুনা হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনসু অহিং-নুংথিল নাইদনা চীফ মিনিষ্টরগী মীৎয়েং মখাদা এদ্যুকেসন সেক্টরবু হেন্না ফনবগীদমক য়াম্না কন্না হোৎনরি। লোয়ননা লৈঙাক্কী স্কুলশিং শাবা মতমদা কন্ট্রেক্টরশিংনা ক্বালিটি লৈনা শানবা হোৎনবিয়ু। করিগুম্বা স্কুল শাবদা ক্বালিটি মেন্টেল তৌদবা থেংনরবদি অকনবা এক্সন লৌখৎক্কনি হায়না ফোঙদোকখি।

স্কুল অসিগী হেদ মাষ্টর ঐচ প্রিয়োব্রতনা হায়, চহী ৮০ হেল্লবা সরদার পটেল হায়স্কুল অসিগী গেট, ফেন্সিং অমদি সাইকল সেদনচিংবা লৈরমদবা অসি য়াম্না মক লাইবক থীবনি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা অসুমক লৈরবদি স্কুল অসিগী মহৈরোয়শিংদা অৱাবা কয়া অদুমক মায়োক্লদুনা লৈবা তারে খনবদগী ইশাদগী শেল পুথোক্তুনা স্কুল অসিগী গেট অমদি সাইকল সেদ অসি শাবনি। তশেংনা হায়রবদা চহী কয়াদগী স্কুল অসিগী গেট অমদি সাইকল সেদ লৈরমদবা অদু ঙসি শাদুনা শঙ্গারিবা অসি ইশামক্কী ওইনা অচৌবা শিংনজবা অমগী মায়পাকপনি। ঙসিসু স্কুল অসিগী ওজা মশিং শুনা লৈত্রি অমদি ইনফ্রষ্ট্রকচরগী অৱাৎপা কয়া লৈরি। মরম অদুনা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টনা অমদি লৈঙাক্লা স্কুল ফগৎহনসি মিসনগী মখাদা স্কুল শেমগৎ-শাগৎনবা অমসুং ষ্টাফকী অৱাৎপশিং মেনখৎনবা হোৎনরিবশিং অদুগী মনুংচন্না স্কুল অসিগী অৱাৎপা কয়া লৈরিবা অসিসু য়েংশিনবিয়ু হায়খি।

মহাক্লা মখা তারদুনা হায়, ওজা অমা ওইবা হায়বসি তাকপী-তম্বিবদা ওইরো অমদি অঙাংশিংগী য়েংশিনবিবগী থবক ওইরো কৎথোকপা য়াওদনা থবক তৌরবদি অফবা মহৈরোয় পুথোকপা ঙম্লোই। মরম অদুনা ওজাগী শিনফমদা থবক তৌবিরিবা মীপুম খুদিংমক্লা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা অফবা মহৈরোয় কয়া পুথোক্তুনা অফবা খুন্নাই অমা শেম্বদা অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নসি হায়না মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা জোন ৱান গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরগী জেৎ ই ও সুচেতা খুমুকচম, ময়াংলাংজিং জিলা পরিষদ কৈশাম সোহদেব, খুরখুল জি পিগী প্রধান ইরুংবম শান্তা, ফুমলৌ জি পিগী প্রধান মাইস্নাম মনিকচান্দ অমদি ওল মণিপুর সেদ্যুল কাষ্ট মোর্চা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী প্রসিদেন্ট এনজি রঘুমনিনা মথংশিৎনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি। লোয়ননা থৌরম অদুদা স্কুল অসিগী ওজাশিং অমদি মহৈরোয়শিংসু শরুক য়াখি। থৌরমগী লোইশিল্লকপদা মহৈরোয়শিংনা তোঙান-তোঙানবা কলচরেল প্রোগ্রাম কয়াসু উৎখি।

এম এল এ ব্রোজেননা কৎপা 'খোরিরোলগী শঙলেন' শঙ্গাখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১২ (ঐচএনএস):

ৱাংজিং তেম্বা এ সীগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা অচঙবা শেনফম পুম্নমক পুথোক্লগা শাবা 'খোরিরোল শঙলেন' হায়না মীংথোনবা সাহিত্যকারশিংদা কৎথোকপা শঙলেন অমা ঙসি হৌনবী মতুংইন্না শঙ্গারগা খোরিরোলগী অইবা-অইবীশিংদা শিন্নখ্রে।

নিংঙোল খৃৎ মণিপুর, মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট মশা অমসুং খোরিরোল শন্দোকলূপ ৱাংজিংনা পুন্না শিল্লগা পাঙথোকখিবা শঙলেন শঙ্গাবগী থৌরম অদুদা এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা অথোইবা মীথুং, খোরিরোল শন্দোকলূপ ৱাংজিংগী প্রসিদেন্ট তোংব্রম বাবুলাননা থৌরম মপু অমদি মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ দিষ্ট্রিক্ট মশাগী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম রাজেন্দ্র অমসুং নিংঙোল খৃৎ মণিপুরগী প্রসিদেন্ট খুন্দোংবম গুনমনিনা ইকায়খুম্নরবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ৱাংজিং মল্টিপ্লেক্স কৈথেল মনাক্তা লূপা লাখ ৭ লোম চঙনা শাবা 'খোরিরোল শঙলেন' অদু শঙ্গারদুনা এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা হায়খিবদা খোরিরোলগা মীওইবগা তৎন-থানবা য়াদে, মীওইবগী ৱাহৈগী লৈশি লৈথোন, ফজবা অসিনা তারিবা নৎত্রগা পারিবা মীওই অমবু লায়না খুদুম চনবা ঙম্মী, মীওইবা খুন্নাই অমা ঈংনা চিক্লা লৈনবা হোৎনবদা খোরিরোলনসু অচৌবা থৌদাং লৌরি হায়খি। এম এল এনা মখা তানা হায়, তেম্বা, ৱাংজিং, লমদিং, হৈরোকনচিংবা লমদমশিং অসিদা খোরিরোল শুবা অমদি খোরিরোলগী লূপ মরাং কায়না লৈ, খুন্নাইদা কান্নবা কয়া পীরিবা খোরিরোল শুবশিংগী ওইবা তোঙানবা শঙলেন অমা লৈতবগী অৱাৎপা অদু মেনখৎনবা হায়দুনা শঙলেন অসি কৎচবনি হায়খি।

এম এল এনা মখা তানা হায়, থৌবাল মায়কৈদগী খোরিরোলগী লমদা অৱাংবা মনা কয়া ফংবা খোরিরোল শুবশিং থোরকপদসু হরাওবা নুংঙাইবা উৎখি। খোরিরোলদা চাওখৎপা খুন্নাই অদু চাওখৎপা থুই হায়বা ৱাফমসু এম এল এনা থমখি। লাইরিক ফোঙবা অমদি অতৈ অতৈ খোরিরোলগী থৌরমশিং চাং নাইনা পাঙথোকপীয়ু, অৱাৎ-অপা লৈরবসু এম এল এদা তাকপীরকউ, অঙম্বা মতেং পাংজগে হায়খি।

এ আরনা মতম লৌরিঙৈ লায়েংনবা পুখৎলকপা অনাবা শিরে, বন্দ চখখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১২ (ঐচএনএস):

লায়েংনবা পুখৎলকপা অনাবা অমা তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী সিতাদা এ আরনা এন্ট্রি তৌনবা হোৎনরিঙৈ মতম শাংনা লৌদুনা লৈবদগী অনাবা অমা মফম অদুমক্তদা শিরে হায়রি। খোইশাওনরবা মীয়াম্না এ আরগী কেম্পতা এটেক তৌখ্রে। থৌদোক অদুবু য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা কুকি ষ্টুদেন্টস ওর্গনাইজেসন (কে এস ও) তেংনৌপল ব্লোকনা নেসনল হায়রে ১০২ ইম্ফাল মোরে লম্বী দা হয়েং অয়ুক পুং ৫দগী মতম কক্তনা বন্দ চখরগনি হায়রি।

থৌদোক অসিগী মতাংদা ফংবা পাউনা হায়, ঙসি নুমিদাং পুং ৭ খরা হেল্লকপদা সিতাদগী এম লুনখোমাঙ হাওকিপ (৫০) অপোকপা লৈখিদ্রবা ওনখোমাঙ হাওকিপ, সিতা ভিলেজ হায়রিবা মীওই অসি মবুকনাই হায়দুনা হোস্পিটালদা পুখৎলকখি। মতম অদুদা সিতাদা লৈবা ২০শুবা এ আরগী পোষ্ট অদুদা মহৌশাগুম এন্ট্রি তৌনবা হায়রকখি। অনাবা অদু সেরিয়স ওইরে খরা থুনা চখখিগে হায়না হায়খি। অদুমকপু মফম অদুদা লৈবা এ আরগী পর্সনেলশিং অদুনা মখোয়বু থাদোকপগী মহুত্তা মতম লৌদুনা লৈখি হায়রি। এ আরগী এন্ট্রি তৌরিঙৈ, গেট হাংনবা হোৎনরিঙৈদা অনাবা অদু মফম অদুমক্তদা শিখি। অনাবা অদু এ আরনা মতম মাঙহন্দুনা শিহনবনি হায়না খোইশাওনরবা সিতাগী খুঙ্গাশিং হৌরক্তুনা এ আরগী পোষ্ট অদুদা এটেক চখখি। অদুম ওইনমক করি করি অকায় অতোই থোকপনচিংবা লৈখিবগে হায়বা পাউ অদুমক্তি হৌজিক ফাওবগী ওইনা ফংবা ঙমদ্রি হায়রি।

এ আরগী থৌওং অদুবু য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ইম্ফাল মোরে লম্বী এন ঐচ ১০২দা হয়েং এপ্রিল ১৩গী অয়ুক পুং ৫দগী মতম কক্তবা বন্দ চখরগনি হায়না কে এস ও, তেংনৌপল ব্লোক্কী প্রসিদেন্ট সাম্যুএল হাওকিপনা খঙহল্লক্লি।

চাকহেন থানা লাকপদা য়াইফ পাউজেল পীরক্লি

ইম্ফাল, এপ্রিল ১২ (ঐচএনএস):

ইস্লাম লাইনীং চৎপা মৈতৈ-পাঙলশিংগী ইস্লামগী য়ুম্বী মঙাগী মনুংদা অমা ওইরিবা চাকহেন থানা লাকপদা মণিপুর মুসলিম ৱেলফ্যের ওর্গনাইজেসন্না য়াইফ পাউজেল পীজরি হায়না ওর্গনাইজেসন অসিগী সেক্রেটরি জেনরেলনা থাদোরকপা চেরোল অমদা ফোঙদোরক্লি।

চেরোলসিনা হায়, ইস্লাম লাইনীং চৎপশিংগী শেংলবা থা অসিনা লাকপদা লমদম অসিদা খুন্দারিবা কাঙলূপ ফুরুপ পুম্নমক নুংশি চান্নানা তোৎন-তিন্নদুনা ঈংনা চিক্লা নুংশি চান্নবগালোয়ননা অমত্তা ওইবগী লিপুননা পুনশিন্দুনা অফবা, শান্তি লৈবা লমদম অমা ওইরসনু। মৈতৈ-পাঙলশিংগী শেংলবা থা অসিবু ইস্লাম লাইনীং চৎপা মৈতৈ পাঙলশিংনা চৎনবীগী মতুংইন্না চাকহেন থাগী চৎন-কাঙলোন চপ চানা ইনবীনবা অমদি নুংশিনবা অমদি শান্তিগী পাউজেল শন্দোকপগা লোয়ননা ইস্লাম লাইনীংনা য়াদবা থবকশিং তৌবীদনবা মণিপুর মুসলিম ৱেলফ্যের ওর্গনাইজেসনগী মায়কৈদগী আপিল তৌরক্লি।

মৌরুবীশিংনা দ্রগকী মায়োক্তা চঙশিল্লিবা খোঙজংশিং য়াম্না থাগৎনীংঙাইনি - এম এল এ সুর্জকুমার

ইম্ফাল, এপ্রিল ১২ (ঐচএনএস):

ইস্লামিক স্কোলর ওইরিবা মৌরুবী মৌলানাশিংনা লমদমসিদগী দ্রগ মরু ফংনা মুখৎখিনবগী ৱাখল্লোন দা তৌরিবা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরমশিং য়াম্না থাগৎনীংঙাইনি হায়না খাঙবোক এ সীগী এম এল এ ও সুর্জকুমারনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি মোইজিং গ্রাম পঞ্চায়টনা শীন্দুনা থৌবাল মোইজিং খোংনাংখোঙদা পঞ্চায়ট ঘর মোইজিং, লৌতানশঙ কম্যুনিতি হোল, ইতিহাদুল উলাম মোইজিংগী ওফিস অমসুং মদ্রাসা উসমানিয়া থৌবাল মোইজিংগী পব্লিক টোইলেট শঙ্গাবগী থৌরমদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াখিবা এম এল এনা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা - মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা খুলশিংদা লৈরিবা মীতৈ পাঙলশিংগী মরক্তগী থৌবাল মোইজিংগী ইতিহাদুল উলেমগী মৌরুবীশিংনা তুংগী মীরোলগীদমক খল্লগা লৌরিবা থৌদাংশিংনা হেন্না শিংথানিংঙাই ওই। মরম অসিনা হায়রিবা মৌরুবীগী বোদি অসিনা তৌরকপা তোঙান তোঙানবা থবক থৌরম খুদিংমক্তা মীয়াম, পুলিস অমদি মরী লৈনবা মীওইশিংনা য়াম্না সপোর্ট পীবা মথৌ তাই। থবক খুদিংমক মীয়ামগী সপোর্ট য়াওদ্রগদি মায় পাকপা ঙম্লোই। মোইজিং মৌরুবীশিংগী বোদি অসিগী চাওখৎ থৌরাংগা মরী লৈনবা তোঙান তোঙানবা থবকশিংদা অঙম্বা মতেং তৌগনি। মসিদা নত্তনা মোইজিং ইদিগাহ পার্ককী ফেন্সিং অসিসু লাক্লদৌরিবা ঈদ কন্মৈগী মমাঙদা শেম্লবা থবক লৌখৎলগনি হায়বা ৱাফমসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখিবা মোইজিং জি পিগী প্রধান এম দি অবদুল ৱারিশনা ফোঙদোকখিবদা - লম্নাইগী ওইবা খুদোংচাবা ফংদে হায়দুনা ৱারৌবা তৌবীগনু। খুলগী অমদি লৈকায়গী চাওখৎ থৌরাংগী তৌরক্লিবা খুদিংমকসি ঐখোয়গীসু শরুক য়াওরিবনি হায়বসি খন্থবীয়ু হায়খি।

থৌরমগী প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখিবা ইতিহাদুল উলেমা থৌবাল মোইজিং মুফতি জি য়াও রহমননা ফোঙদোরকপদা - মোইজিং জি পিনা ইতিহাদুল উলেমগী ওফিস অমা খুদোল তৌবীবসি য়াম্না নুংঙাইজৈ। মতুং তাবদসু তাইবঙ শেম্বা মপু অল্লাহ খক্লা য়াবীনবগী ৱাখল্লোন্দা তৌরক্লদবা থবক থৌরমশিংদসু জি পি অসিনা অমদি মীয়াম্না সপোর্ট তৌবীয়ু হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোরকখি। থৌরমগী শরুক অমা ওইনা ইতিহাদুল উলেমগী থৌমীশিংনা লূপ অসিগী ওইবা তোঙান তোঙানবা ৱাফম য়াওবা মেমোরেন্দম অমা এম এল এদা পীশিনখি।

থৌরম অদুদা লৈশাংথেম এ সীগী জি পি এম দি অবদুল লতিফ, থৌবাল এস পি ডা. এস ইবোমচা, থৌবালগী এ দি সী লোকেশ্বর ব্রহ্মচারিময়ুম, এম সী এস অমসুং থৌবাল সী দি ব্লোক্কী এস দি ও/বি দি ও এম ইঙোচ, এম সী এসনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি।

লৌশিং পুক্কে

মোবাইল ফোন অমদি কম্প্যুটরনচিংবদা দার্ক মোদ শীজিন্নবনা মীৎকীদমক হেন্না কান্নহনবরা - ১

মোবাইল ফোন, কম্প্যুটর অমদি টেব্লেটন-চিংবা অয়াম্বা দিভাইসশিংগী দিফোল্ট সেট্টিংস অসি অঙৌবা বেকগ্রাউন্দদা অমুবা ময়েক থোকহনবা অসিনি। অসিগুম্বা দিভাইসশিং অসি দার্ক মোদতা থম্বা হায়রগদি অমম্বা (দার্ক) বেকগ্রাউন্দদা অঙৌবা ময়েক থোকহনবা অদুবুনি।

দার্ক মোদ শীজিন্নবগী পান্দমদি ব্লু লাইটতা এক্সপোজ তৌবগী চাং হন্থহন্নবা অমদি মতম শাংনা স্ক্রিনদা য়েংবদগী মীৎ চোকথবগী থৌওংবু হন্থহনবনি।

অদুবু দার্ক মোদ শীজিন্নবনা হায়রিবা কান্নবশিং অসি ফংই হায়বগী ময়েক শেংবা ইভিদেন্সতি লৈতে হায়রি। দার্ক মোদকী মরমদা শন্নপ্পা খরা মখাদা পীরি।

দার্ক মোদ শীজিন্নবনা হকশেলগী ওইবা কান্নবা ফংবরা হায়বা খঙনবগীদমক ব্লু লাইটনা ঐখোয়গী মীৎতা এফেক্ট তৌবগী মওং অদু নীংশিংবা মথৌ তাগনি।

ঐখোয়না পায়নরিবা স্ক্রিন দিভাইসশিংদগী ব্লু লাইট ৱেভশিং থকতোরকই। অদুবু ব্লু লাইট হায়বসি মরুওইনা নুমিৎতগী লাক্তুনা ঐখোয়গী এটমোস্ফিয়রদা চাইথোরকই, অমদি অতিয়াবু শংবান্নবা মচু ওইহল্লি।

হায়রিবা ৱেবশিং অসিনা মঙালগী অতোপ্পা মচুশিংদগী ইনর্জি হেন্না য়াওই অমদি ঐখোয়গী ৱ্রেনদা নুংথিলগী মতম্নি হায়বা খঙহল্লি।

হৌজিক ব্লু লাইটতা হেন্না এক্সপোজ তৌবগী সাইদ ইফেক্টশিং খঙবা হৌরকপদা ঙায়রিঙৈদা, মঙাল অসিনা ঐখোয়গী মীৎপু চমম্নবা পোকহল্লিবা করিগীনো হায়বদু ৱাখলনা লামশিনবা ঙমই।

দাক মোর্দ প্রোমোট তৌবা মীওইশিংনা করিগুম্বা মতমদা ক্লেইম তৌই মদুদি, তূম্লমদাইগী মতমদা দার্ক মোদ শীজিন্নবনা থুনা তূমথহনবদা মতেং পাংই অমদি মতম হেন্না শাংনা তূমহনবদসু মতেং পাংই।

মসিগী মরম অসি, থিওরিগী ওইনদি, নুমিদাংগী মতমদদি দিফোল্ট স্ক্রিন সেটিংসনা ঐখোয়গী মীৎপু স্ক্রিনগী অহেনবা ব্লু লাইটতা এক্সপোজ তৌহল্লি, মসিনা ঐখোয়গী সর্কেদিয়ান রিদমদা অকায়বা পী অমদি মেলাটোনিন পুথোকপা থিংজিল্লি (মেলাটোনিন হায়বসি ঐখোয়গী হকচাংবু তূম্বা মতম য়ৌরে খঙহনবা হোর্মোন অদুনি)।

মরুওইনা মৈ মম্বা কা অমদা লৈবা মতমদা দার্ক মোদ শীজিন্নবনা স্ক্রিনদা থোকপা ময়েক পাবদসু হেন্না নুংঙাইহল্লি। ব্লু লাইটকী চাং হন্থরকপা অদুনা য়াম্না ঙানবা মঙালগা মরী লৈননা মীৎ চোকথবা অমদি মীৎ থক্কৎপগী চাংসু হন্থহল্লি।

হায়রিবা ব্লু লাইট অমসুং মীৎকী মতাংদা পীরিবা থিওরি অসি রিসার্ছনা চৈঙাক পীবা নৎত্রগা এক্সপার্ট ওপিনিয়ননা সপোর্ট তৌবা নত্তে।

অমেরিকান একাদেমি ওফ ওপথালমোলোজি (এ এ ও)না হায়রি মদুদি, দিজিটেল আই ষ্ট্রেন হায়বসি ঐখোয়না দিজিটেল দিভাইসশিং শীজিন্নবগী মওং অদুনা থোকহনবনি, মতম পুম্নমক্তা দিভাইসশিং অদুদগী থোক্লকপা ব্লু লাইট অদুনা থোকহনবনি হায়বা লৈতে।

দার্ক মোদ অমদি অতোপ্পা ব্লু লাইট ফিল্টর তৌনবা সোল্যুসনশিংনা ব্লু লাইট এক্সপোজর হন্থহনবরা হায়বগী মতাংদা চথবা ষ্টদিশিং ৱারোইশিন পীবা ঙমদ্রি। অদুমওইনমক দার্ক মোদনা মীৎ চোকথহনবদগীদি সিল্প রিদমদনা হেন্না এফেক্ট তৌবা য়াই হায়রি।

দার্ক মোদনা মীওইবগী তূমথবা ঙম্বগী পাঙ্গলদা পীবা চৈথেংগী মতাংদা অকক্লনা রিসার্ছ খরা তৌখিবা লৈরে।

কুমজা ২০১৯দা চথখিবা এপলগী দার্ক মোদ সেট্টিংসকী ষ্টদি অমদা তূম্লমদাই মতমদা মখোয়গী আইপেদতা নাইট শিফ্ট শীজিন্নবা মীওইশিংগা শীজিন্নদবা মীওইশিংগী মরক্তা মেলাটোনিন পুথোকপগী চাংদা থোইদোকপা খেন্নবা ফংবা ঙমখিদে।

ষ্টদি অদুগী ওথরশিংনা মখা তানা হায়রি মদুদি নাইট শিফ্টখক্তংনদি সর্কেদিয়ন রিদম রেষ্টোর তৌহনবা ঙম্লোই। দিভাইস অদুগী ব্রাইটনেস লৈথবা হায়বসিসু চপ মান্ননা নৎত্রগা হেন্না মরু ওই হায়রি।

অমেরিকান একাদেমি ওফ ওপথালমোলোজিনা দিভাইসকী লংখৎপগী চাং অমদি ব্রাইটনেসকী চাং হন্থহনবগা লোয়ননা দার্ক নৎত্রগা নাইট মোদতা থম্নবসু রেক্কমেন্দ তৌরি।

ব্লু লাইট অমসুং ঐখোয়না তূমথথিবদা চঙবা মতমগী মরক্তা করিগুম্বা মরী খরা লৈনরমগনি হায়না রিসার্ছ খরনা সজেষ্ট তৌরি।

কুমজা ২০১৭তা চথখিবা অপীকপা ষ্টদি অমদা মশাগী দিভাইসতা ব্লু লাইট ফিল্টর তৌনবা সোফ্ব্র্যের শীজিন্নবা মীওইশিংগা চাংদম্নবদা তূম্লমদাইগী হেক মমাঙদা স্মার্টফোনদা গেম শান্নবনা তূমথবদা কুইনা চঙবগী চাং হেনবা থেংনখি।

ভেক্সিন কাপথোকমিন্নরসি হায়বা খোঙচৎ চৎখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১২ (ঐচএনএস):

বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা 'ময়াম কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবা ভেক্সিন কাপথোকমিন্নরসি, ময়াম শরুক য়ামিন্নরসি' হায়না মীয়ামদা পাউজেল পীবা মীয়ামগী খোঙচৎ অমা ঙসি থৌবাল কৈথেলগী অকোয়বদা চৎখ্রে।

বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী প্রসিদেন্ট য়ুম্নাম কুমারজিৎনা লুচিংদুনা চৎখিবা খোঙচৎ অদুগা মরী লৈনবা ৱারোল পাউমৌশিংদা পীবদা মহাক্লা হায়, তমথীরবা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা অমত্তা ঙাইরবা পাম্বে ওইরিবা ভেক্সিন অসি কাপথোকমিন্নদুনা লমদম অসিদগী অমদি লৈবাক অসিদগী কোভিদ-১৯বু মায়থীবা পীমিন্নরসি। লোয়ননা ঙরাংদগী হৌদুনা পাঙথোকখিবা নুমিৎ ৪নি চুপ্পা চথগদবা টিক্কা উটসব অসিসু মপূং ফাহনমিন্নসি হায়না মীয়ামদা আপিল তৌরকখি।

খোঙচৎ অদু লোইশিল্লবা তুংদা দিষ্ট্রিক্ট প্রসিদেন্ট য়ুম্নাম কুমারজিৎ অমদি চহী ৪৫শুরবা বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মেম্বরশিংসু কোভিদ-১৯গী ভেক্সিন কাপথোকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কারি হায়রি, কারি পাল্লি

পাম্না চানরিবা য়োংচাক তুংগী মীরোলশিংনসু চাবা ফংজহৌনবা থবক পায়খৎপা চুমগনি

মণিপুরগী মফম অয়াম্বদা পাকশন্না ফংনরিবা মীয়াম পুম্নমক্লসু য়াম্না পাম্না চানরিবা 'য়োংচাক' হায়বা উহৈ মখল অসি তুংগী মীরোলশিংনা অৱাৎপা লৈতনা চাবা ফংজহৌনবা অমদি মুৎপা নাইদনা অদুম ফংনবা ঙসিগী মীরোলনা করিগুম্বা খরদি তঙাইফদনা পাঙথোক্লম্বা ফত্রা হায়জনিংই। মফম অয়াম্বদা ফংলিবা য়োংচাক মরু অরিবশিং অসি লৈঙাক্লা ওর্দর অমা থোক্তুনা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টদা হেক ঙম্বমখৈ খোমজিল্লগা উপাই অমা তৌদুনা চীংগী লমশিংদা চাইথোক্লবদি মরু লিশিং অমগী মনুংদা য়ামদনা পারবদা ১০ খক হৌরক্লবসু বেগ ১০০/২০০ চাইথোকখিবদা চহী মঙা-তরাগী মতুংদদি লমদম অসিদা য়োংচাক্কী অৱাৎপা লৈররোই হায়না খল্লি। মসিনা লমদম অসিদা চাজবা কোন্নজবা খক নত্তনা য়োংচাক পাম্না চান্নরিবা অতোপ্পা মফমশিংদা থাদোকপা ঙমগনি। মদুনা ষ্টেটকী ইকোনোমি হেনগৎহনবদসু অচৌবা মতেং ওইগনি হায়না খল্লি। তশেংনা হায়রবদা হৌজিক মণিপুরদা মথৌ তারিবা য়োংচাক মপুংফনা পুথোকপা ঙমদবা মরম্না মশিং থিঙমদ্রবা য়োংচাক মপান লমদগী পুশিল্লক্লি। মরম অদুনা মরি লৈনবশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা খন্থহন্নিংই।

❒ য়ুমখাইবম লোকেন্দ্রো, মালোম তুলিয়াইমা

মণিপুরদা মণিপুর ষ্টেট ট্রান্সপোর্ট লৈহম থোক্তে

মণিপুরদা বি জে পি গভর্ণমেন্টনা মীয়ামগীনি হায়না এম এস টি সর্ভিস থম্লিবা অসি তৌবিগনু। মসিনা নোংমগী গাড়ি থৌরগা মদুদগী ফংলকপা শেলনা ইমুং-মনুং পুজবা অমদি অঙাংশিংগী মহৈ-মশিন তমহল্লিবা মীওইশিংদা চাওনা অৱাবা পীবা হায়বদু ওইরে। লমদম অসিদা ট্রান্সপোর্টকী সর্ভিস অৱাৎপা লৈতে। অসিগুম্বা সর্ভিস অসি থম্বনা গাড়ি চৎলিবা মীওইশিংগা অমদি এম এস টি সর্ভিস থম্লিবা অসিনা মীয়ামদা করিসু হেন্না কান্নবা ওইদে। মরম অদুনা য়ারবদি লৈঙাক্লা মসি থমবিগনু। মোরে, চান্দেল অমদি নোনেনচিংবা লমদা থাজিন্দুনা গাড়ি চৎপা মীদা অৱাবা পীগনু। এম এস টিগী গাড়িগা চুম্লগী গাড়িগা মী মুন্নদুনা তৌবগী অসিগুম্বা থবক অসি লেপ্লিয়ু। মরম অদুনা হীরম অসিগী মতাংদা লমদম অসিগী চীফ মিনিষ্টর পাবুং বিরেনগী পুক্লিং চিংশিঙ্গরি। এম এস টি সর্ভিস লেপ্লবদা চুম্না লাইন চৎচরিবা দ্রাইভর অমদি হেন্দিমেনগী থম্মোয় ফাথবসু ঙম্লগনি। ঐখোয় পুন্না ইংনিন্নসি মদুনা পুম্নমক্কী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি। মণিপুরদা ঙসিসু য়াম্না ৱানা হিংলিবা মীওইশিংনা নম্না লৈবা হায়বদু ওইরি। কনা অমনা শেল য়াম্না পায়খ্রবসু নোংমগী চরা ফংদবা অমদি অনা-অয়েকনা মরম ওইদুনা ৱানা পুন্সি লেনবা কয়া য়াওরি হায়বসিসু খঙবিবা চুমগনি।

❒ 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 ১৩।০৪।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা; অয়ুক পুং ১০.১৭
ফাওবা শজিবুগী নোংমা পাল্লি, মতুং ২নি পাল্লনি।

মেষ : হরাওবা নুংঙাইবা, মরুপ মপাংশিংনা চানবীবা অমদি ইমুং মনুং পুন্না থৌ পাংবা কান্নগনি। নখা থাবনা অয়েৎপা/কাইনহনবা য়াবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : খোইরাংবা পোকপা লৈরসু পুক্লিং ফাথৌ অমদি তপথৌ। নিংহন্নদবনা কান্নবা অমদি মীকোক থোংবা লৈগনি। অফবা মীংচৎ অমদি মফম ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- কাইনবা য়াবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মিথুন : অশাওবা অমদি ভাইঙমদবা ফাথবা ফগনি। লাই-গুরুনা য়ানবা চৎলু। ফমথোল ফংবগুম নুংঙাই, নীংবদুমক পাংবা ঙমগনি, মীচং হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইবা হেনগৎকনি অমদি অশা চাওবনা থৌ পাংগদবা নুমিৎনি। অফা-অপুন/য়েৎনবা খরদি লৈরসু থাজদবা কান্নবসু ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্পা নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : মরুপ অমদি মীয়াম লোয়নবা ফংবা অমদি পুক্লিং নুংঙাইজবা নুমিৎনি। লাংচৎনবা অমদি ঙক কনবা য়াদে অমদি নাইতোম ৱারেপ অরুবা লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : থৌনা ফবা অমদি কিদবনা অনীংবা অফবা থবক পাংগনি। নক্লবশিংগী মতেং ফংগনি-চিংনগনু। হকচাং নুংঙাইবা খরা ৱাৎলি, ৱায়াম ঙাঙগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা : লাইবক ফগনি, নীংবা মপা চাগনি অমদি লৌশিং চাওবনা অয়াম্বা থবক্তা থৌওং চুম্না পাংবা ঙমগনি। মরুপ অমদি নখা থাবগা য়েৎনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : লাইবক ফবতা নত্তনা নীংবা অয়াম্বা পাংবা ঙমজবা ৱাখল্লোন চেনগনি। অদুবু নুংঙাইতবা পাউ তাগনি অমদি নচাক নরল চেকশিনবদি ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : লাই-গুরুনা চানবীনবা নোল্লক্লা চৎলু অমদি খুৎ চাওগনু-মতম মাঙবতা নত্তনা মীচং হন্থগনি। নচা ননাই ফংবা, থৌনা লৈবে কান্নবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নাপল তৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : খোইরাং খোইশাওবা অমদি লাংতক্লবা লোয়নগনি-খাংবা কনবা মথৌ তাগনি। য়েক্লবা ঙমজগনি, লাই-গুরুনা চানবী, লৌশিং ফংবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙথোক