থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

লম্বী মাঙলবা লম্বী চৎপশিং

মথৌ চিনখ্রবা প্রাইম মিনিষ্টর মোদি ফাওবা ভিদিও কেমেরা মমাঙদা পুং কয়া ফমদুনা ইন্দিয়ন ষ্টেট/য়ুনিয়ন টেরিটোরিশিংগী চীফ মিনিষ্টরশিংগা ভিদিও কনফরেন্স তৌদুনা ৱারী শানখিবা, লোকদাউন হৌখিঙৈদগী মঙারক শুখ্রবনি। প্রাইম মিনিষ্টর অমনা পুং মরি-মঙা লেঙদনা ফম্লগা চীফ মিনিষ্টরশিংগী ৱা তাবা হায়ব'সিনা ৱাফম অসি কয়ামুক সিরিয়স ওইবনো হায়বদু তাকচরবনি। থম্মোয়সিদা অকনবা চৈনা পীবা, সিরিয়স ওইবা ৱা ওইবদুনা ঐগী থম্মোয় পাউদমসিদসু কোভিদ-১৯ অমদি লোকদাউনগা মরী লৈনবা ৱা'মক্তা ইরক্লিবসিনি কাখলসিদা লেপ্তুনা। শামু মথুন পেনা খোংবা হায়বদুগা পাংখক ওইবসিদা তোক্লগে, ইররোই খল্লুই। কলম পায়খৎলুরগা কোকসিদা হেক্তা পাইশিল্লকই - ইনীংঙাই ওইবা মরম অমা হেক্তা।

কোভিদ-১৯, মহীক'সিগী ভেক্সিন অমা পুথোকপা ঙমদ্রি' ফাওবদি ঐখোয় মহাক্কা লোয়নননা হিংমিন্নবা তম্বা তাই হায়বসি মালেমগী মীয়াম পূম্নমক্তা পাউজেল ওইনা পীনরক্লে হৌজিক্তি। শকউদবা মীহাৎপা অমগা হিংমিন্নৌ - হায়বদুগা অমহানি। হিংবা ৱারবা তানফম অমনি - হিংমিন্নরিবা, লৈমিন্নরিবা কনামত্তবু থাজরুবা য়াদবা। থাজনবা য়াওদনা করম্না নুংশিনগনি? অদুনদি, নুংশিনবা মাঙখ্রবা খুন্নাই অমা কোভিদ-১৯না পুরক্কদৌরিবরা? মঙ্গোলোইদ শকশিংবু তাথী তাওই তৌবীবা - ইস্যু অমা ওইনা পুখৎনরুরবা মতুং, ঙরাং নহান্তা গুরুগ্রাম (গুরগাওঁ) সহরগী ষ্ট্রীৎ অমদা মণিপুরগী নুপীমচা অমনা ফাওদুনা চৎলুবদা 'লম্বীসিদা নহাক চৎপা য়ারোই' হায়না কিহনবতা নত্তনা তমথীনা ফুবীবগী থৌদোক! মেইন লেন্দ ইন্দিয়াগা অৱাং-নোংপোক ইন্দিয়াগা কোরোনা'না মরম ওইদুনা লাপথোক্লরকপা য়াবগী অচৌবা মরম অমনি। অৱাং-নোংপোক্কী মঙ্গোলোইদ শক ময়ামসি কোভিদ-১৯-মহীক চেনবা-মী ওইবা উবা, কনাগুম্বা ইন্দিয়ন খরগী মাইন্দ-সেট অসিনা পুন্সি ফাওবা শীংনরকপা ঙম্বগী অচৌবা মরম অমা ওইরক্কনি। 'কোভিদ-১৯-ৱারিয়র' মিংথোল পীরবা ডোক্তর-নর্স-পুলিসশিংদফাওবা এটেক তৌবা ঙম্বা মখোয়নি। 'ইন্দিয়ন' হায়বদু ওইরবা নোর্থ ইষ্ট মচাশিং, ইন্দিয়াগী মফম কয়াদা মহৈ তম্বা/থবক তৌবা/খুন্দা লৈতা তৌদুনা লৈখিবা - লিশীং/লাখ'তা খূজিং ওইরগনি। হৌজিক, লোকদাউন-খোঙথাং হন্দোরক্লগা, মখোয় করি ফিরেপ লৌগদগে? লায়না লৌবা য়াদবনি। পুন্সিদুমক হিংবদা সিক্যুর ওইদ্রবা শক-চুনা মরম ওইদুনা থৱায় মাঙনীংঙাই ওইরবা মফম অদুদি ঈরৈবাকনি করম' খল্লুনি! তোঙান-তোঙানবা ষ্টেটশিংদা, অৱায়বা যূমদা লৈবা মহৈরোয়/ত্রেনী/ইমপ্লোয়ী কয়াদা 'নখোয় নয়ূমদা চৎপীখ্রো, মফমসিদা লৈবীরনু'... হায়না তাল্লে হায়বা ৱাকৎ কয়া'মসু তাখি। মখোয়না ময়ূমদা হল্লক্লগা, মফমদুদা অমুক চঙনীংখিগদ্রা? হংলক্তবা য়াদবনি। অসুম্না এফেক্ট-তৌগদৌরিবা, মশাগী তুংলমচৎ/করিয়র মাঙবগী থাক্তা লাক্কদৌরিবসি নহা ওইরিবা/য়ুথ/নহারোল'গী জেনরেসন অসিনি। হান্নদগী, নীংবা থুংদ্রবা মীওই কাঙলূপ অমা ওইনা লৈরিবা ওইবনা অতোপ্পা পোলিটিকল প্রোব্লেম অমা থোকহল্লক্কদ্রা? চিংনদবা ঙমদে ঐ। সেন্ট্রেল পোলিটিকল লিদরশিং - হান্নগী 'ইন-দিফরেন্ট এত্তিচ্যুট' অসি মখা চঞ্চরক্লবা, শোয়রোই - নোর্থ-ইষ্ট-রিজনগী ষ্টেটশিং মখোয়গী খূৎতই নাম্থোকখিবা। থা অনী-অহুম মহৈ তম্বা ফংলক্তবা, একাদেমিক য়র দিসটর্ব তৌবা/চহী মাঙবা অদুদি ইন্দিয়া (মণিপুর) খক্কী নত্তে মালেম পূম্নমক্কীনি। থবক শূফম লৈরক্তবা, থবক তোকপা (জোব-লোস), চানীংঙাই লৈরক্তবা ... অসিনচিংবসু ঐহাক-নহাকখক্তগী প্রোব্লেম নত্তে, পূম্নমক্কীনি। অদুবু, থাজবা-নুংশিবা মাঙখিবা, তুক্কচ্চবই মৰূ হুনখিবদি চামরক চান্নবসু কোক্লরোইদবা মচু অমা শঙখিবগুম্বনি। কাশ্মীরী মুসলিম অমনা ইন্দিয়াদা থাজবা মাঙখিবা-ঙসি ঙরাং হেক্তা ওইরকখিবা নত্তে। চহী হুস্ফুতরামাথোই চূপ্না, লৈঙাক পথাপ (কন্সটিট্যুসন) অমত্তনা পুন্দুনা অমত্তা ওইনা লৈমিন্নরক্লবা নোর্থ-ইষ্ট-ইন্দিয়াগী শকমান্নদবা মীশিংবু ইন্দিয়ন'নি খনবা ঙমদ্রবা ইন্দিয়নশিং! কোভিদ-১৯ ভাইরসনা ঈশিংগা শঙ্গোমগা খাইদোক্লরকপগুম খাইদোরক্লি। হেনজিন্না খনবা ৱাখল নত্তে। চঞ্চরিবা লোকদাউন সেরিজসিনা লোইখিবা, চোইনা-চাইনা লমফৈদা লৈখ্রিবা মাইগ্রেন্টশিংনা ময়ূমদা হল্লকখ্রবা মতুংদা লাক্কদবা অওনবদু য়েংবীয়ু।

মরুপ খরগা লোয়নননা নোংমা, ইস্যু অসি নৈনবদা মরুপ অমনা হায় ... 'অঙাংশিংদুনা মীরমদা অৱাফমদা তাদুনা লৈরিবদুগী খল্লুবদদি নুংঙাইতে, অদুবু মমা-মপাশিংদুনা ৱারিবদুগী খল্লুরবদি ৱাজসনু হায়নীংই...ঐখোয়গী ইরমদমসিদবু অফবা স্কুল-কোলেজ লৈতবরো, মীরৈবাক্কী স্কুলদা মচা তন্নি হায়রগা লেমজনফম ওইবা নাপলদো তেক্লনিদনা হৌজিক্তি'...। মাগী ৱাদু অচুম্বা খরা য়াওরবসু পূমচুম চুম্বদি নত্তে। মণিপুরদা অফবা প্রাইভেট স্কুল থোরক্লিবা ঙরাং নহালতা মঙায়রি। অদুসু রেসিদেন্সিয়েল স্কুল ওইনদি শীংথানীংঙাই ওইবা অমত্তবু লৈত্রি হায়বা য়াই। ঙসিগী মণিপুরগী য়ঙ্গর জেনরেসন অসি শেমগৎপদা মীরমদা লৈবা স্কুলশিংগী অচৌবা কন্ত্রিব্যুসন অমদি য়াওখ্রবনি। তেন প্লস টু, ত্বেল্ব ক্লাসকী মতুংদদি জেনরেল এদ্যুকেসনগী দিগ্রী কোর্স/মাষ্টর্স কোর্স নত্তনা মখল কয়াগী টেক্নিকেল কোর্স তম্ফম-সেন্টর অমত্তসু লৈতরি। ব্রেন-দ্রেন হায়নবা, খুদোংচাবা লৈবা মফমদা অফবা টেলেন্টশিং চেনশিন্নবা নেচরেল লো অমনি। দিল্লি-মুম্বাই-পুনে, হায়দরবাদ-চেন্নাই-বেঙ্গলোর...মণিপুরগী নহা ওইরিবা নুপা-নুপী কয়ানা মফমদুদা চৎখিবা, খুন্দা লৈতাখিবদু ঙাওসিন ফৈজিন্নবগী তানথোকখিবা নত্তে। হানৌ হৌদ্রবা ষণজ াবুংদগী অশংবা লম্পাক তমখিবনি। মখোয়না হৌজিক শ্রামিক স্পেসল ত্রেন (শিন্মীশিংবু ময়ূমদা থিনবগী অখন্নবা ত্রেন) তোংদুনা ময়ূম লমদম পাংলকপদা মপূক্লিংদা করি ৱাখল খল্লগা হল্লক্লমগনি? পুকচাক থাক্লম্বা শিনফমদুসু খূত্তগী নাম্থোকখ্রবা, ময়ূমদুদা করি শিন্থা পাঙলুনি? নেসনল রুরেল ইমপ্লোয়মেন্ট গরেন্টি স্কিম'গী শিন্মী ওইনা শিন-পাঙনবা মিং চনশিল্লুগদ্রা? ফেক্টরি-ইন্দষ্ট্রি-কম্পনি শিনপাঙনবা শিন-শঙ অমত্তসু লৈতবা, অৱাঙবা থাক্কী মহৈ তম্ফম মহৈশঙ'সু লৈতবা লমদমসিদা কোভিদ-১৯না পূনশিনহল্লক্লবা শিন্মী অমদি মহৈরোয়শিং। লম্বী মাঙলবা লম্বী চৎপশিংসিনা কদোমদা।

লৌশিং পুক্কে

মীওইবনা য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবগী মরম

য়ুদা লায়চুরবা মীওইশিংদা মরুওইবা এঞ্জাইম অমা ৱাৎপা অমসুং হকচাং ফনা নুংঙাইত্রবসু য়ু থক্তুবদি লৈবা ঙমদে।

স্বিদেনগী লিঙ্কোপিং য়ুনিভর্সিটিদা সেন্টর ফোর সোসল এন্দ এফেক্টিভ ন্যুরোসাইন্স (সী এস এ এন) গী মকোক ওইনা লৈবা মারকস হেলিগনা হায়খি, পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমনা মরম ওইরগা মীওইবনা য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবনি। হায়রিবা এঞ্জাইম অসি মমাঙদা কেন্সরগা মরী লৈননা পাঙথোকখিবা ষ্টদি কয়াদা কুপ্না থিজিনখ্রে। অদুবু মসিনা ব্রেনদা মরুওইবা মথৌ অমা পাঙথোকহল্লি হায়বদি খঙবা ঙমখিদে।

য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমদবা মীওইশিংদা ব্রেনগী ফ্রন্টেল লোবতা অশোয়বা লৈ হায়বা মতম কয়াগী মমাঙদা খঙবা ঙমখ্রে। অদুবু মতৌ করম্না অশোয়বা লৈহল্ল-কপগে হায়বদুগী বাইওলোজিকেল মেকানিজমদি হন্দক্তা অহানবা খঙবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ ময়ামি অমসুং লিঙ্কোপিং য়ুনিভর্সিটিগী রিছার্চরশিংনা চঞ্চখিবা ষ্টদি অদুগী রিপোর্টনা হায়খি, ব্রেনগী ফ্রন্টেল ফঙ্কসনদা অশোয়বা লৈরবদি মীওইবনা পূক্নিং ৱাখল ফাথবদা ৱানা থোকই। ফ্রন্টেল ফঙ্কসন নীংথিনা মথৌ তৌরবদি মীওইবনা য়ু য়োনফম মপা ফাওরগা চৎলবসু ইশানা ইশাবু ফাথজদুনা য়ু থক্তবা ঙম্মী। মসি পুন্নমক পি আর দি এম ২ হায়রিবা এঞ্জাইম অসিনা থোকহনবনি। হায়রিবা এঞ্জাইম অসিনা তোঙান তোঙানবা জিনশিংগী মথৌ কন্ট্রোল তৌদুনা নর্ভ সেলশিংগী মরক্তা নীংথিনা পাউ ফাওনহনবা ঙম্মী। এঞ্জাইম অসি চাং হন্থনা পুথোক্লবদি নর্ভ সেলশিংদা সিগনেল মপুং ফানা ফংহনবা ঙমদবা মরম্না পূক্নিং ৱাখল ফাথবা ঙমহন্দে হায়না প্রোফেসার মারকস হেলিগনা ফোঙদোকখি।

রিছার্চরশিংনা উচিদা অলকোহোল দিপেন্দেন্স ওইহন্দুনা চাংয়েং তৌরম্মী। মদুদা য়ু য়াওদ্রবদি লৈবা ঙমদবা উচিশিংনা পি আর দি এম ২ এঞ্জাইম চাং হন্থনা পুথোরকপা মরম্না পূক্নিং ৱাখল ফাথবা ঙমদে হায়বা খঙলকখিবনি। 'মোলিক্যুলর সাইকিয়াট্রি' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসিগী মতেংনা য়ুদা লায়চুরবা মীওইশিং লায়েংনবগী অনৌবা পান্থে পুথোক্লবা হোৎনরি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ ভর্জিনিয়াগী দাইনা দিনেস্কনা লুচিংদুনা চঞ্চখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খি মদুদি, মথন্তা নাইতোম লৈবা মীওইশিং য়ু থকপগী চাং ৱাংনা লৈ। ময়ুম-মকৈ পাল্লবা মীওইশিংদি ইমুং-মনুং অমসুং নুপী-অঙাংগী ৱাখল খনবা মরম্না য়ুদা লায়চুবগী চাং নেম্না লৈ। মথন্তা নাইতোম লৈবা মীওইশিংদি তুংগী ৱাখল থোইদোক্লা খন দবা মরম্না য়ুদা লায়চুবগী চাং ৱাংনা লৈ হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখি।

রিছার্চরশিংনা নাইতোম লৈবা মীওই ১৬১৮ বু অতোপ্পা ময়ুম মকৈ পাল্লবা মীওইশিংগা চাংদম্নদুনা য়ু থকপগী মওং মতৌ কুপ্না য়েংশিল্লম্মী। মদুদা নাইতোম লৈবা মীওইশিংনা য়ু থকপা অমসুং য়ুদা লায়চুবগী চাং ৱাংই হায়বা খঙলকখিবনি।

য়ুদা লায়চুবা হায়বসিনা কনাগুম্বা মীওই অমগী লন্নাই পুন্সিদা অকায়বা থোকহল্লকপগা লোয়নননা ইমুং মহী লাংহল্লি অমসুং মশাগী মথৌ মওং তানা পাঙথোকপা ঙমহন্দে। মরক মরক্তা নোংমা ফাদোক হন্থবা চাংদা য়ু থকপনা হার্টতা কান্নবা পী হায়না মেদিকেল ষ্টদি খরগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখিবা তারবসু য়ু হায়বসি লায়চুগনবা ওইবনা মসিদা লায়চুখ্রবদি হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক শোকচিল্লকপগা লোয়নননা হীরম খুদিংমক্তা অমাঙ অতা থোকহল্লকই। য়ুনা মীওইবগী ৱাখল খনবগী মওংদা অহোংবা থোকহন্দুনা মশা মথন্তা শিনিংবগী ৱাখল ফাওহল্লকই। মালেমদা সুইসাইদ তৌদুনা মশা মথন্তা শিজ রিবা মীওইশিংগী মনুংদা য়ু কা হেন্না থকপা মীওই কয়ামরুম য়াওরম্বা থেংনখি। মদুগা লোয়নননা য়ুদা লায়চুবা মীওইশিং সুইসাইদ তৌবগী চাং ৱাংই হায়বা খঙলকখি। মতম শাংনা য়ু থক্লক্লবা মীওইশিংদি অরেপ্পা ৱাখল খনবা ঙমদবগা লোয়নননা অয়াম্বা মতমদা খোয়রাং খোয়শাউনবা পোকই। মদুগীসু মথক্তা পেনক্রিজ, লিভর অমদি ইসোফেগসতা কেন্সর নারকপা য়াই।

য়ুনা চাবা তুমহনবা অমদি মেটাবোলিজমদা অকায়বা থোকহনবা মরম্না অফবা চীঞ্জাক চারবসু হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী কান্নরবা ন্যুট্রিয়ন্টশিং লৌশিনবা ঙমদে। ফোলেট, রাইবোফ্লেবিন, ভিটামিন বি-৬ অমসুং সিলেনিয়ম ৱাৎপা মরম্না মশল নাবা, ওনিংবা, চানিং-থক্লিংবা পোক্তবা, নর্ভ দিসওর্দর অমসুং দিপ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্নে। হকচাংনা চীঞ্জাক্তগী কেলসিয়ম লৌশিনবদা ভিটামিন দিনা মতেং পাংই। অদুবু য়ু থকপা মীওইশিংদি ভিটামিন দি ৱাৎপা মরম্না কেলসিয়ম লৌশিনবা ঙমদবদগী শৰূ শোন্থরক্তুনা ওষ্টিওপোরোসিস ওইহল্লকপা য়াই। য়ুদা কেলোরিগী চাং ৱাংনা য়াওবা মরম্না য়ু থকপা মীওইশিং হকচাংগী অনোয়বা অমদি অৰূম্বা হেনগৎ-লক্তুনা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকপা য়াই। নুপানা মতম শাংনা য়ু থক্তুনা লাক্লবদি টেষ্টোষ্টেরোন (মেল সেক্স হোর্মোন) হন্থরকপগা লোয়নননা ইষ্ট্রোজেন (ফিমেল সেক্স হোর্মোন) হেনগৎলকপা মরম্না ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল শোন্থরকই।

নুপীনা য়ু থক্লগা অমুক্কা হেন্না খুদোংথিনিংঙাই ওই। মরমদি য়ুনা ঈগী ঈচেলদা তীনখিবগী মতাংদা নুপাদগী নুপীনা খোঙজেল য়াঙবা হেল্লি। খ্বাইদগী শাংনা য়ু থক্তুনা লাক্লবা মীওইশিংদা পি আর দি এম ২ কৌবা এঞ্জাইম অমগী চাং হন্থরকপা মরম্না পূক্নিং ৱাখলগী ফীভমদা অহোংবা থোকহল্লি হায়রিবা ৱাফম অসিনি। এঞ্জাইম মখল অসি চাং হন্থরক্লবদি মীওইবনা ৱাখল ফাথবা ঙমদে। মরম অদুনা ফৎত্রে খঙলবসু য়ু থকপগী হৈনবী থাদোকপা ঙমহন্দে।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

অমরজিৎ খাংঙেম্বম, চীংমৈরোং

কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা মীপুম খুদিমক ৱানরে হায়বসি চুম্লবা ৱাফমনি। অৱা চৈথেং অসিগী মথক্তা থবক শুফম-নোমফম লৈতবনা মীওই কয়াদি লৈঙাক্লা চান-থক্ল বা তঙাইফদবা পোৎলমশিং লৈনবগীদমক লোকদাউনগী অথিংবা খরা-খরা কোমথোক্লবসু পোৎচৈ লৈবা ঙম্নদ্রে। মসিগী মথক্তা দুকানশিংদা ফংলিবা পোৎচৈগী মমলসু কা হেন্না মমল ৱাংলে। হৌজিক য়েল্লিবা চেঙ অসিনা মতম কুইনা চাবসু ওইথোক্লোই। লৈবাক মীয়ামগী অৱাবসি লৈঙাক্লা উবিরদুনা য়ামদ্রবদা লম-লমগী কা হেন্না ৱারবা য়ুম খন্দোকপীরগা চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং পাংহন্নিংই। অমরোমদা হৌজিক-হৌজিক অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা লৈরম্বা মণিপুরী কয়া লৈঙাক্লা পুশিনবিরক্লিবা অসি য়াম্না ফবা খোঙথাং অমনি। অদুবু ক্বরন্টিন সেন্টর কয়াদা পেন্দবগী খোল্লাউ কয়াসু থোক্লক্তবা নত্তে। লৈঙাক্লা ক্বরন্টিন সেন্টরদা লৈরিবা মীওইশিংনা থেংনরিবা অৱাবশিং অদু কোকহন্নবা হোৎনফম থোকই। লোয়নননা ক্বারন্টিনদা লৈরিবা মীওইশিংনসু লৈঙাক্লা থেংনরিবা অৱাবশিংগী খল্লগা তাথোক-তাশিন তৌদুনা প্রোব্লেম পুন্নমক কোকহন্নবা হোৎনমিন্নবগী তঙাইফদবা লৈ। মরমদি মণিপুরদা হৌজিক লৈরিবসি ক্বারন্টিন সেন্টর অমখক নত্তে। মরম অদুনা নাকল অনীমক্লা ৱাখল ফাথমিন্নদুনা কোভিদ-১৯ থেংনবদা অমনা অমগী মতেং পাংনবগী তঙাইফদবা লৈ।

ৱাংখেময়ুম রোনেন্দ্রো, খুন্দ্রাকপম

লৈবাক্কী চিরবা তানফম অসিদা মীওই খরনা খুদোংচাবা লৌদুনা পোলিটিক্স তৌবগী থৌওং উবদা মীচম অমা ওইনা নুংঙাইজদে। মতম পুন্নমক্তা লৈবাক মীয়ামগী অৱাববু নাথৈদুনা থল্লগা মীখলগী ভোট বেঙ্ক ওইনা উনরকপা অসি য়াম্নমক লাইবক থিবনি। মীয়াম্নসু পোলিটিসিয়নশিংগী ৱাখল্লোল খঙবিদুনা ইলেক্সন মতম লাকপদা মদুগী চপচাবা পাউখুম পীমিন্নসি। খুদোংচাবা খরা ফংনবগীদমক চহী ৫ ৱানা খাঙলকখিবশিং কাউথোক্তুনা মীখল মতমদা ভোট থাদবগী চৎনবী অসি থাদোকশি। লৈবাক মীয়ামগী তশেংনা থবক তৌরক্কদবা মীওইদা ভোট পীশি। মদুনা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা নুংঙাইনদবা কয়া লৈরিবা অসি কোকহনবা খক নত্তনা লৈবাক মীয়ামগী য়াইফবা হায়বদুসু ওইগনি। ষ্টেট অসিগী লুচিংবা খরদি লৈবাক মীয়াম্না থবক শুফম নোমফম লৈতবদগী চানিংঙাই-থক্লিংঙাই লৈশিল্লক্তবনা ৱারবা তানফম অসিদা ঙসিসু তুমিন্না লৈশিনবসু য়াওদবা নত্তে। অদুগুম্লবা লুচিংবা অদুনা লৈবাক মীয়ামগী য়াইফ-থৌরাং করম্না তৌরকপা ঙমগনি হায়বা ৱাফম অসি খঙমিন্নবা ফৈ।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৱাটসএপ নম্বর ৭৭৪৮০৩১৪৫দা নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com, hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ফাইন ওইনা লুপা লিশিং ৭৪ হেন্না থিহনখ্রে

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচএনএস): পুলিস দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগী হৌজিক লোকদাউন থুগায়বশিং ফাবগী থবক চঞ্চবগা লোয়নননা ঙসি ফাইন ওইনা লুপা ৭৪,০৫০ রোম থিহনখ্রে হায়না এদিসনল দিরেক্টর জেনরেল ওফ পুলিস এল কাইলুননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, লোকদাউন অমসুং কর্ফিয়ু থুগায়রগা থোরকপশিং পুলিসকী মায়কৈদগী য়াম্না কুপ্না য়েংশিল্লি। মাস্ক উপ্তুনা থোরকপা অমদি সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্তবা কয়াসু য়েংশিল্লি। কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবা থৌরাংশিং লৌখৎপদা মীৎয়েং চঙলি। চৎন-কাঙলোন থুগায়বশিং ফাগৎলি। দ্রাইভ চঞ্চবদা চৎন-কাঙলোন থুগায়বা মীওই ৬৮৮ রোম গাড়ী ৫৬০ গা লোয়নননা ফাগৎখি। মখোয়দগী ফাইন ওইনা লুপা ৭৪,০৫০ থিহনখিবনি।

মখা তানা লোকদাউনগী চৎন-কাঙলোন থুগায়বীগনু। করিগুম্বা চৎন-কাঙলোন থুগায়রবদি নেসনল দিজাষ্টর মেনেজমেন্ট এক্ট ২০০৫কী মতুংইন্না লিগেল এক্সন লৌখৎকনি। কোভিদ-১৯ ষ্টেট অসিদা শন্দোরক্কদবদগী ঙাকথোক্ল বা সোসল দিষ্টেন্সিং থম্নবা অমদি মাস্কনচিংবা উপ্লবা চৎন-কাঙলোন কয়া পীরি। চৎন-কাঙলোনশিং অসি ঙাক্লা মীয়াম্না চৎহন্নবগীদমক পুলিস দিপার্টমেন্টকী মায়কৈদগীসু য়েংশিনবগী থবক চঞ্চবনি। চৎন-কাঙলোন থুগায়বশিংগী মথক্তা মীৎয়েং চঙগনি হায়নসু এ দি জি পি (এল/ও)গী চেরোলদুনা মখা তারি।

ইরোং খুনৌদা লৈবা হেল্‌ঠ এন্দ ৱেলনেস সেন্টরদা লেম্না লায়েংবগী কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচএনএস): য়ুনাইটেদ দিভলপমেন্ট কম্মিটি, ৱাবগাই এসেম্ব্লী কনষ্টিট্যুএন্সি অমদি সাইনা ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্স, হেল্পিং গ্রুপ পোরোম্পাৎনা খুৎশম্নমা শীন্দুনা নোংমগী ওইবা লেম্না লায়েংবগী কেম্প অমা ঙসি ইরোং খুনৌদা লৈবা হেল্‌ঠ এন্দ ৱেলনেস সেন্টরদা পাঙথোকখ্রে।

য়ু দি সী-দব্লিয়ু এ সীগী কনভিনর ওইরিবা সমাজ মণিপুরগী এদভাইজর এম দি রিয়াজউদ্দিননা ফোঙদোকখিবদা, মালেমদা অচৌবা লাইচৎ অমা ওইনা শন্দোরক্লিবা তমথিরবা কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা চঞ্চরিবা লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ু মরক্তা অৱাবা কয়া থেংনরি। মসি য়েংলগা য়ু দি সী-দব্লিয়ু এ সীগী কনভিনর মশামক্কী শেন্থং মখাদা লেম্না লায়েংবগী কেম্প অসি পাঙথোকপনি। লোকদাউন লৈখিবদগী অনা-লায়েংশঙশিংদগী লাপ্পা লৈবা মীওইশিংদি চান-থক্লবা চীঞ্জাক ফংদবদগী অৱাবা মরক্তা লায়েংফম খঙদবদগী হেন্না ৱাবা মায়োক্লরি। ৱাবগাই এ সীদা অনা-লায়েংশঙগী খুদোংচাবা ৱাৎপা মনুং হঞ্জিন্না লৈবা মফমশিংগী ওইনা অৱাবা খরদং কোক্লবগী পান্দমদা লায়েংবগী কেম্প অসি পাঙথোকপনি। হিদাক-লাংথকসু লেম্না পীনবগী ৱাখল্লোনগা লোয়নননা শীনবনি।

ইরোং খুনৌদা পাঙথোকখিবা অনা-লায়েংগী কেম্প অসিদা মীওই কয়ানা লায়েংবা লাক্লখি। হৈবোং মখোঙ অমসুং সম্থেলদসু মথংশিংনা থা অসিগী ১৪ অমদি ১৬তা পাঙথোক্লবা শেম-শারি। কোভিদ-১৯ ঙাকথোক্লবা হোৎনবদা ঐখোয় খূদিংমক্কী থৌদাং চাউই। লৈঙাক্লা চঞ্চরিবা লোকদাউন অমদি ফিজিকেল দিষ্টেন্সিংগী কাঙলোন অসি ঙাক্লা চৎমিন্নসি। ঐখোয় খূদিংমক নোংমদি তাইবং শেম্বা মপুগী মনাক্তা চৎকদৌরবা ঙাক্তনি। ঐখোয় মশেল অমগা অমগা মতেং পাংনদুনা নুংশি-চান্নমা হিংমিন্নসি হায়নসু মহাক্লা ফোঙদোকখি।

সাইনা ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সকী এদিসনল দিরেক্টর এদমিনিষ্ট্রেসন ৱাজিদ শাহনা ফোঙদোকখিবদা, কোভিদ-১৯না পীরিবা চৈথেং অসিদা লৈঙাক খক্তা ঙাইদনা ঐখোয় খূদিংমক্লা শেল খক্তা নত্তনা অঙম-অঙম্বা তেংবাং পীনবা চঙই। ৱাখল্লোন অসিগী মখাদা লেম্না লায়েংবগী খোঙথাং অসি লৌখৎপনি হায়খি। কেম্প অদুদা মীওই ৫০০ রোম লায়েংখি হায়রি।

ইন্টরনেসনল নর্স দে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচএনএস): রিজনল ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস) নর্স এসোসিএসন, লম্ফেলপাৎনা শীন্দুনা ঙসি ইন্টরনেসনল নর্স দেগী থৌরম রিমসকী মীটিং হোলদা পাঙথোকখ্রে হায়না এসোসিএসন অসিগী সেক্রেটরি এল অশংবীনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ৱর্ল্দ হেল্‌ঠ ওর্গনাইজেসনগী গাইদলাইন মতুংইন্না ফিজিকেল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লা য়াম্না চম্বা মওংদা ফ্লোরেন্স নাইতিঙ্গলগী চহী ২০০ শুরকপগী মপোক নুমীৎ ইন্টরনেসনল নর্স দেগী থৌরম পাঙথোকখি। চীফ নর্সিং ওফিসর লাতানা থৌরম হৌদোকখি হায়নসু মখা তারি।

'তোলোপ মখা তানা লৌবা য়াহনবীয়ু'

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচএনএস): লৈঙাক্লা আর ও পি ২০১৯ শেমদোক্ত্রিবমখৈ ওজাশিংনা ৬শুবা পেগী তোলোপ মখা তানা লৌবা য়াহনবীয়ু হায়না কাউন্সীল ওফ টিচরস এসোসিএসন (কোটা)গী পব্লিসিটি সেক্রেটরিশিং, মথংশিংনা প্রেমচান্দ, রুবি কামসোন অমদি গুনমনিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

কোটাগী কোর কম্মিটিগী ইমর্জেন্সি মীটিং থা অসিগী ১০ দা ফমখিবগা লোয়নননা মণিপুর লৈঙাক্কী প্রাইমারী ওজা, গ্রেজ্যুএট টিচর অমদি হায়র সেকেন্দরি লেকচররশিংনা অশোয়বা রিভিজন ওফ পে ২০১৯ অসি শেমদোক্ত্রিবমখৈ ৬শুবা পেগী তোলোপ মখা তানা লৌনবা ৱারেপ লৌখ্রে। কুমজা ২০১৯গী জুলাই থাদা থোকখিবা পে রিভিজন অসিনা ওজাশিংদা য়াম্না চাউনা অমাংবা থোকহল্লে। ওজাশিংনা ফংলিবা পে অসি কুমজা ২০১১ দা থোকখিবা রিভিজন পে অদুনি। আর ও পি ২০১৯দা ওজাশিংনা লৌদবা য়াম্না হন্থবা পে স্কেলশিং ওইনা রিফ্লেক্ট তৌরক্লে। ওজাশিংনা হৌখিবা চহী ১০/১১ রোমগী তোলোপ অদু লুপা লাখ-লাখ কয়া হনবগী ফীভমদা লৈরে। প্রাইমারী টিচর অমদি গ্রেজ্যুএট টিচরশিংনা কুমজা ২০১১ গী আর ও পি মতুংইন্না লৌরকপা পে স্কেল অদু নত্তবা ওজাশিংনা লৌদবা হন্থবা পে স্কেল অমদা প্রাইমারী ওজা অমদি গ্রেজ্যুএট ওজাশিংবু ইন্থরকখি। কুমজা ২০১১গী আর ও পি অসি রিভোক নৎত্রগা কেন্সেল তৌখিবসু লৈতে হায়রি।

চেকশিন-কাঙলোনগী মচাকশিং থৌরাং তৌবা চঙলি

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচএনএস): মপান ষ্টেটশিংদা পন্দুনা লৈরম্বা মণিপুরদগী মীওইশিং থুংলগদৌরিবা অসিগীদমক মেদিকেলগী ওইবা চেকশিন-কাঙলোনগী পি পি ঈ য়াওনা মচাকশিং নীংথিনা থৌরাং তৌবা চঙই হায়না ফোঙদোক্লরক্লি।

ছোর্সশিংনা ফোঙদোক্লরকপদা, কোভিদ-১৯ থেংনবদা মেদিকেলগী ষ্টাফশিংনা শীজিন্নগদবা ক্বালিটি লৈবা পি পি ঈ নীংথিনা থৌরাং তৌবা চঙই। মপান্দা পন্দুনা লৈরম্বা মীওইশিং থুংলবা হৌবগা লোয়নননা স্ক্রিনিং সেন্টর অমদি ক্বারন্টিন সেন্টর কয়া হাংদোকখ্রে। মেদিকেল ষ্টাফশিংনা দ্যুটি তৌরকপদা ক্বালিটি লৈবা পি পি ঈ চঙলি। পি পি ঈ হায়বসি অমুক শীজিন্নরগা দিস্পোজ তৌগদবা ওইবনা মশিং য়াম্না থৌরাং তৌবগী তঙাইফদবা লৈরি। শীজিন্নবা থৌরাং তৌরিবা পি পি ঈশিংগী ক্বালিটিদা মীৎয়েং চঙবা তঙাইফদে।

ফ্রন্ট লাইনদা লৈরিবা মেদিকেল ষ্টাফশিংনা শীজিন্নগদবা পি পি ঈ অসি চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না চপ চাবা ক্বালিটি অদু লৈবা ওইফম থোকই। ষ্টোক্তা লৈরিবা পি পি ঈশিং কয়া য়াম্না ক্বালিটি লৈবগে হায়বসিসু য়েংশিনবগী তঙাইফদবা লৈ। কোভিদ-১৯ অসি য়াম্না চেকশিন্নিংঙাই ওইবনা পি পি ঈ য়াওনা লায়না অসি থেংনবদা চঙগদবা পোৎলমশিং নীংথিনা মীৎয়েং চঙবা মরুওই।

পনবা য়াবদি, চহী অসিগী এপ্রিল থাদা চুড়াচান্দপুর হোস্পিটালদা ফঙ্গস কাবা মাস্ক য়েংম্থোক্লম্মী হায়বগী মতাংদা থবক লৌখৎখিবা কয়া অমসু লৈরিবনি। অসিগুম্বা কয়া অসিদা মীৎয়েং চঙফম থোকই।

কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি য়াম্না চেকশিন্নিংঙাই ওইবা অমা ওইরি। মালেমগী লৈবাক কয়াদা অনাবা মশিংসু হেনগৎলক্লি হায়নসু

হল্লক্কদৌরিবা ইরৈচাশিং তরাম্না ওক্লি : য়ুনিয়ন

ইম্ফাল, মে ১২ (ঐচএনএস): কোরোনা লাইচৎনা মরম ওইরগা ইন্দিয়াগী ষ্টেটশিংদা পন্দুনা লৈরুবদগী হল্লক্কদৌরিবা ইরমদমগী মীওইশিংবু তরাম্না ওক্লি হায়না য়ুনিয়ন ওফ সোসল অপলিফ্টমেন্টগী জেনরেল সেক্রেটরি রোনেক্স খাবনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মীপুম খুদিংমক মপুং ফানা নুমীৎ শুনা ক্বারন্টিন তৌবীয়ু। ষ্টেটশিংগা চাংদম্নবদা শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা মায় পাক্ল া লাইচৎ অসি লান্থেংনরিবা মণিপুর লৈঙাকপু থাগৎপা ফোঙদোক্লি। লাইচৎ অসিনা হেক হৌরকপদগী য়ুনিয়ন অসিগী য়ুনিট ক্লব ওইরিবা খুরাই সোসল য়ুথ ক্লবনা লম্লোং কৈথেলগী অকোয়বা অমদি নেতাজি মেমোরিএল ক্লব, ৱাই এস সী সী আই সী, য়ু পি সী, কে এস দব্লিয়ু সী, কে এস দি ওনচিংবা অতৈ ক্লবশিংনা মাগী মাগী লৈকায়দা কোরোনা লাইচৎ থেংনদুনা লাক্লি। য়ুনিয়নগী মায়কৈদগীসু ক্লবশিংগী থৌদাংবু থাগৎলি। মপান্দা লৈখিবা ইচিল-ইনাওশিংনা ইরমদম অসিদা হল্লকপগা লোয়নননা কোরোনা লাইচৎ অসি শন্দোরত্তনবা চেকশিন থৌরাং কয়া লৌখৎতুনা লাক্লি। য়ু এস য়ু কোভিদ-১৯ ৱার্কিং কম্মিটি অমসু শেমখ্রে হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৩।০৫।২০২০ ইং, য়ুমশকৈশা; অয়ুক পুং ৬ ফাওবা কালেনগী ২১নি পাল্লি, মতুং ২২নি পাল্লনি।

মেষ : পাইরক্কী লৌশিং শোনবা অমদি কোক শাবা খরা লৈরবসু নচাক নরল চাওখৎপা, মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা য়াবা অমদি লল্লোনবদা চাওনা কান্নবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : নঙগী ওইবা মীগা মরী ফবা ৱাৎলসু অমদি নচাক নরলগী লম্‌দা চোপ্পা য়াবা লৈরসু থবক পাংগনি-থৌনা লৈয়ু। অকিবা থাদোকউ পাঙ্গল ফুদোকপা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা, মীংচৎ ফংবা, মরুপ মপাংগী ৱা তাবনা কান্নবা হেনবা নুমিৎনি। ঙাঙবা শকপা হৈবনা ওইজবা ফংগনি। চরাংনবা, য়েৎনবা য়াওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙবদা রাশি লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট : নীংবা থুংগনি, মীচং খোম্বা য়াগনি অমদি অনৌবা থৌরম পাংবসু মায় পাক্কনি। শেল-থুম ফংই অমদি অনিংবা থবক খুৎলোইনা পাংগনি, মীকোক থোংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : নাপলনা মাঙজবা, অশাওবনা ইমুং মনুংদাফাও ঈংথদবা অমদি হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎপা নুমিৎনি। শেল-থুম, ফমথোল অমদি লল্লোনবগী লম্‌দা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : মতম মাঙবা, নচা ননাইগী লম্‌দা খুরৌ থাংবা অমদি য়েক্লবনা য়েংশিনবা লৈ। অদুবু নঙগী ওইবা মীগী মতেং অমদি থৌনা ফুদোকপনা শোইদনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা : থেংলপ্পা নুংঙাইবা অমদি মীয়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। খাংবা কনবা, অখঙ অহৈ শাদবা অমদি হুরানবদগী চেকশিবনা মাঙগদবা ময়ামদগী কঞ্জৌ হায়বা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃশ্চিক : পাইরক্কী লৌশিং চাওবা, মীকোক থোংবা, অনিংবা থবক লায়না পাংজবা অমদি লল্লোনবগী লম্‌দসু মায় পাকচবা নুমিৎনি। পাউদি ইনুং নুংঙাইরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : মীংচৎ ফংজে, তুংদা পাংগদবা থবকশিংগী নিংথিনা পোরম য়াৎহৌবা য়াগনি অমদি নচা ননাইগী লম্‌দা পূক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা লৈগনি। য়েৎনবনা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : হরাওবা নুংঙাইবা, ইমুং-মনুংগী ৱা তানবনা হেন্না খুমাং চাওশিনবা নুমিৎনি। ৱাদি ঙাঙদবা ফৈ, হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎলি -অদুনা য়াকা য়েংনা চৎপা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কুম্বা : অখঙ অহৈ শাবনা লন চৎকনি, মীতোপ থাজগনু অমদি লমদা মাঙজবা লৈগনি। ৱানোম্বা মায় পাক্কনি, মরুপ মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি মীয়াম্না চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মহৌশাগুম মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মীন : শেল ফংগনি, ৱাখল থোকপা অমদি মীয়াম লোয়নবনা নুংঙাইজবা নুমিৎনি। য়েক্লবা নরলদা মীতাবা লৈ, তপথৌ অমদি নাপল থাদোকউ -মদুনা য়াইফবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।