থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

খুদোংথীনীংঙাই ওইরবা লম্বীগী ক্রোসিংশিং

নুমিত্তু ঐ পুং অমদা ক্বাকৈথেলগী দুকান অমদগী পোৎ অমা লৌরগা থঙ্গাল কৈথেলদা লৈবা চার্টর্দ একাউন্টেন্ট অমগীদা চৎকদবনি। নুংথিল পুং অমা মখায়দা এপোইন্টমেন্ট লৌনবনি। সয়াং লম্বীরোমদই লাক্লগা কূত্থবী (থিয়াম লৈকায়) মপা য়ৌরকপদা নুমিৎয়ুংবা মতুং মিনট নিফুরোম চৎলে। গাড়ীদু চুম্নগী খূৎচিন নৎলমদে। ফুট মঙা থৌবদা মিনট মঙা চঙবই স্পীদ অদুনি। নুমিৎ ফবা, লুহোংবা ফাংনবা নুমিৎসু নত্তে। করিগী অসুক চিল্লিবনো খঙখিদে। ক্বাকৈথেল ক্রোসিং য়ৌবদু পুঙ্খায় অমা কল্লপ চঙখি। করি হায়নরিবনোদুদি খঙদবা, থাও টেঙ্কি গাড়ীনি/ঈশিং পুবা গাড়ীনি হায়দুনা লম্বীগী চিদাইদা ঙাঙনহৌবা অমা তারকখি। মতম সিদ্যুল কায়বদুগী খোয়দৌ শাউগৎখিবা অদুনা, লমলোং মরি ফাংবদুদা মথোঙ মরম খঙদনা থৌজিন্নরমগদবা গাড়ী অচৌবা/ত্রক থৌবা দ্রাইভরশিংদু য়ারকসিদা চৈরুরি। উচিন-নাচিন, উন্নগে নীংবশিং অদুবুদি বিহাইন্দ দ টাইম সিদ্যুল লোইনা উন্নবা ফংলকখি। ক্বাকৈথেলগী লমলোং মরি ফাংবদুদা সিফাই ময়াম মথৌ মশক খঙনা, ত্রাফিক পুলিসকী মথৌ তৌরম্বা উবদা ইতোমতা হায়জখি - 'নখোয় অসুক য়াম্না লৈরগা মতম অসুক কুইনা চঙহল্লিবা করিগীনো'?

নুমিদাংৱাইরম য়ূম য়ৌরগা, মোবাইল ফোন য়েংলুবদা ওন্থোক্না থম্মোয় শোক্লবা পাউ অমা ভিদিও ফুট্রেজগা লোয়ননা, ৱাটসএপ মেসেজ ওইনা উরে - 'লৈশাবী অনী ক্বাকৈথেল রোদ-ক্রোসিং-রোদ এক্সিদেন্ট'তা লৈখিদ্রে'। ফোন ভিদিও অদু কম্মেন্টরি অমগা লোয়নরম্মী ... 'সিগ্নেল লাইতিং অদুসু মথৌ তৌদে, তাঞ্জাসিদা, মফমসিদা মথৌ তৌবা ত্রাফিক পুলিস অমত্তসু লৈতে... হৌজিক মফমসিদা মী শিবা য়াওরে, য়েংবীয়ু... মফমসিগী ত্রাফিক সিগ্নেল লাইটিং সিষ্টমসি অয়াম্বা মতমদা মথৌ তৌদে, চাক চাবা চৎখিবরা খঙদে, 'সিগুম্বা মতমসি সিফাইশিংসু লৈগন্দে ... মথৌ শিন্দোক্নরগা অমা নৎত্রগা অনীদি লেঙদনা লৈহনবা ফবনি ... য়েংশিনবীনবা য়াওদ্রবদি, তুংদসু য়াম' শিরকখিনি'...। সী সী টি ভিদা রেকোর্দ তৌরম্বা ভিদিও ফুট্রেজ অদুসু লিক ওইরক্লে। অদুদদি, পূম্নমক শবাক ফাক্লে - লাল্লিবদু কনানো? মমাঙ (খাগেম্পল্লি) রোমদগী মনীং পাংনা চৎখিগদবী স্কুটর তোংবী অনীদু এয়রপোর্ট'লোমদগী কৈশাম্পাৎ লোমদা হাইগৎলকপা ত্রক অমনা থোমদুনা তকপনি। সিগ্নেল লাইট'না ওইরবসু, ত্রাফিক পুলিসনা ওইরবসু অচৎ অওকশিংদু কন্ট্রোল তৌদুনা, মায়কৈ অমমমদই লাকপা গাড়ীশিংদু পালি নাইনা চৎহল্লহল্লবদি খুদোংথীবা থৌদোক্তু থোক্লম্লোই। সী সী টি ভি - ফুট্রেজ অদুদগী খঙই - তাঞ্জাদুদা গাড়ীশিংদু মানা-মানা থোকপা ঙম্নবা/নংনবা লীৎশিন্নরগা থৌজিন্নবা মওংদুনি। দোসা ফত্তবা শামু অমনা তুবদা দোশা ফবা হঙোই খরা নন্দুনা শিবই থৌদৌদুগুম্বনি। ক্বাকৈথেলগী রোদ-ক্রোসিং'সিখক্কী ৱা নত্তে, ইম্ফাল সহর মনুংদা লৈরিবা লমলোং অহুম নৎত্রগা মরি ফাংবা লমফাঙ (ক্রোসিং) খুদিংমক, মতিক চাবা 'কন্ট্রোল-মিজর' য়াওদ্রবা, এক্সিদেন্ট-প্রোন ওইবা (খুদোংথীবা থোকপা য়াবা) মফম ঙাক্তনি হায়বা য়াই। মরমদি, সিগ্নেল লাইটশিং অসি ইন্সটোল তৌবা হাক্তক্তা থোকখিবা ৱাথোক, অফবা ক্বালিটি নত্তবা হন্থবা থাক্কী পোৎ সপ্লাই তৌরম্বগী শরা শনখিবা পাউ অদু লৈবাক মীয়াম্না কাউনদ্রি। তোয়না বেরা তৌরিবা, তঙাইফদ্রবা তানফমদা সিগ্নেনল মথৌ তৌরক্ত্রিবা, হন্থবা থাক্কী পোৎ ইন্সটোল তৌখিবনা ওইরম্বসু য়ারিবনি। ত্রাফিক সিগ্নেল ঙাল্লিঙৈ, ক্রোসিংদুদা মী লৎলিঙৈ, অরাকপা গাড়ী খরদু করম্না থৌবগে য়েংবীয়ু। নোংমা ক্বাকৈথেল-ক্রোসিংদুদা খাল্লিঙৈ, ত্রাফিক পুলিস অদুনা লাক্লো (চৎলো) হায়বই ইঙ্গিৎ পীরকখি। ঐনা থৌদনা খামদুনা লৈবদুদা মাগী য়াথং ইন্দে হায়দুনা শাউখি, গ্রীন-লাইট ঙাল্লকপদা চৎকে তৌবদা মহাক্না শাউখি, চৎহনখিদে। অহৌবা খোঞ্জেলদা লাউনখি।

হায়জনীংবা ৱাফমদি - রোদ ক্রোসিংদা এক্সিদেন্ট তোয়না থোক্লিবসি কনাগী মরাল ওইগদগে থিরকপদা, তাইনফম ইখঙ খঙদবা, অমসু অমসু মরাল ইরৈতা লৈরম্বগী মওং অমা থেংনরকপসিনি। লম্বী চৎপা ঐখোয়সু, মীকূপ খরদং থেঙথরগা, নাক-য়েৎ-মাঙ-তুং য়েংলগা লাম্থোক্কদবদু ঙাইঙমদবা। ত্রাফিক কন্ট্রোল তৌবনা মথৌ ওইবা পুলিস-মখল অদুসু, ষ্ট্রেটেজিক ওইবা পোইন্টশিং অসিদদি সরক শিবা তৌহন্দনা মথৌ তৌহনগদবনি হায়বসি মকোক থোংবা ওফিসরশিংগী মকোক্তুদা লৈতবা! দিসিপ্লিন হায়বদু মাঙখ্রবা, অমগী ৱা অমনা লৌনদ্রবা খুন্নাই অমা ওইরকপদুগী সাইদ -ইফেক্টনি হায়বা তাই।

মরম অসিনা, হায়বদসু তানদ্রবা, তারবসু লৌনদ্রবা খুন্নাই হায়বদু ওইরবনা হৌজিক্তি, রোদ এক্সিদেন্টকী চাং হন্থহন্নবা (ত্রাফিক ভোল্যুম হন্থহনবা হায়বদুমসু ওইথোক্লরোইদবনা) অমত্তা ঙাইরবা পাম্বেনি - সিগ্নেল ফ্রী ত্রাফিক সিষ্টম হৌদোকপা! চাওখৎপা সহর কয়াদা কোয়নরুরবা অচৌ-অশাং-মন্ত্রি-ফাত্রি ঙাক্তনি, ৱারেংজ রিবা ঐহাক্লা উজরুবদি অমা-অনীখক্তনি। সিগ্নেল-লাইটিং-সিষ্টম, মল্লবা ত্রাফিক কন্ট্রোল মিজর মখল ওইরক্লবনি। চিল্লবা ত্রাফিক পোইন্ট কয়াদা, ঙাইথোক-ঙাইশিন-খামদোক-খামজিন তৌনদনা, গাড়ীশিংদু অপনবা লৈতনসু থৌনহনবা, মমায় মমায় থেঙ্গায়নবগী চান্সসু লৈহন্দবা অদুবু সিগ্নেল-ফ্রী ত্রাফিক -সিষ্টম কৌই। সিষ্টম অসিদি অতৈ নত্তে, লম্বীগী মওং হোংদোকপনি। ক্রোস তৌনরিবা লম্বী অনীদু অমনা অমদা শোকহন্দবনি, মথক্তা -মখাদা -ময়ায়দা, মাগী মাগী পরিংদা য়েংনদনা চৎহনবনি। ক্বাকৈথেল, কৈশাম্পাৎ, নিত্যায়-পাৎ চুথেক, কংলা-মনীং, পি দব্লিয়ু দি মমাঙ ক্রোসিংনচিংবদা সিষ্টম অসি হৌদোকপা-তঙাইফদবা, তৌদ-য়াদ্রবা অমা ওইরক্লবনি। অদুবু, লুরিবদি - পোলিসি মেকর/অঙম অথৌ অমত্তনা কনামত্তই মৱা তাদবা/লৌদবা অসিনি। এক্সিদেন্ট হায়বসিদি, মশুমাঙদা নুংশা য়াইদুনা লৈজবা অহল অমা, লম্বীদই ত্রক অমনা শম্বল লানশিন্দুনা থৌজিল্লক্তুনা থোমগায়বসু য়াওরিবনি। অদুবু, লৌখৎফম থোকপা থৌরাংদুদি লৌখৎকনিদনা, লৈঙাক অমা লৈবগী।

লৌশিং পুক্কে

ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহন্নবা করি তৌবা য়াবগে? -২

ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহনবদা BRAT diet চাবনা কান্নবা ফংহল্লগসু, কনাগুম্বনা চাবা মতমদা মহাক্না চারিবা ন্যুট্রিয়েন্টশিংগী মশিং অদু খঙনা চাগদবনি। দাইট মখল অসি ওনীং-ওনীং তৌবা তুং কোইনা ফহন্নবগী পাম্বে অমদি নত্তে, কনাগুম্বশিংনা ওনীং-ওনীং তৌবগী নুংঙাইতবা ফাওরকপা মতমদখক্তং দাইট অসি ফোলো তৌগদবনি।

কনাগুম্বা মীওই অমনা BRAT diet ফোলো তৌরবসু নুমিৎ খরনিফাওবা ওনীং-ওনীং তৌবা ফৎত্রগদি দোক্তরদা তানগদবনি।

মনা-মশিং খরনসু ওনীং-ওনীং তৌবগী নুংঙাইতবা কোকহনবা ঙম্বা য়াই। কুমজা ২০১৫দা চথখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না ওনীং-ওনীং তৌবা অমদি ওবগীদমক্তদি সিং অসি য়াম্না ফবা পোৎশক অমনি হায়রি। অদুমওইনমক মসিগী মতাংদা মখা তানা থিজিনবদি মথৌ তারি হায়বা ৱাফম রিসার্চরশিংনা থমখি।

মীরোনবা মতমদা ওনীং-ওনীং তৌবগী হীদাক-লাংথকশিং

ওনীং-ওনীং তৌবা অমসুং ওবা হায়বসি মীরোনবা মতমদা তোয়না তৌগনবা থৌওং অমনি। অদুমওইনমক মীওই খরদদি কা হেনবা মওংদা ওনীংবা অমসুং ওবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লবা য়াওই। মসিবু হাইপরএমেসিস গ্রেভিদেরম হায়না খঙনৈ। হায়রিবা অনাবা অসিনা মরম ওইরগা মীওই অদুগী নুংতিগী পুন্সিদা অকায়বা থোকহল্লক্লবা অমসুং য়াম্না খুদোংচাদবা অমা ওইরক্লগদি ট্রিটমেন্ট মথৌ তাবা য়াই।

মীরোল্লিঙৈ মনুংদা ওনীং-ওনীং তৌবগী য়াওনা চথবা ট্রিটমেন্ট অনম্বা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। মরমদি ট্রিটমেন্টশিং অদুগী সাইদ ইফেক্টশিংনা মরম ওইরগা পূক্লুংদা লৈরিবা অঙাং অদুদা নৎত্রগা মমা অদুদা শোকহনবা য়াই। খুদম ওইনা, ওন্দান্সেট্রোন হায়রিবা হীদাক অসিনা ওনীংহন্দবা ঙমই, অদুবু মসিনা পূক্লুংগী অঙাংদা শোকহনবরা শোকহন্দবরা হায়বগী মতাংদা রিসার্চরশিংনা খঙবা ঙমদ্রি।

ওনীং-ওনীং তৌবা ফহন্নবগীদমক এরোমাথেরাপি

এরোমাথেরাপি হায়বসি ইসেন্সিয়ল ওইলগী মনিল নুংশিৎতা কাহল্লগা মনিল অদুবু মীওই অমনা নীংশা হোনবদা য়াওহনখিবগী থৌওং অমনি। এরোমাথেরাপিগী এক্সপার্টশিংনা হায়বগী মতুংইন্না থেরাপি মখল অসিনা ওনীং-ওনীং তৌবা হন্থহল্লি হায়রি।

পার্টিসিপেন্ট ১২৩দা চথখিবা কুমজা ২০১৬কী ষ্টদি অমনা থেংনখি মদুদি, পেপরমিন্ট (নুংশিদাক মখল অমা) ওইলগী মনীল নীংশা হোঞ্জিনবনা ওপরেসন তৌরবা মতুংদা ওনীংবা ফাওবা হন্থহল্লি।

অদুমওইনমক, কুমজা ২০১৮দা য়াম্না চাউনা চথখিবা রিভিয়ু অমনদি এরোমাথেরাপি অসি ওনীং-ওনীং তৌবা ফহনবা ঙম্বা লায়েং অমনি হায়না চপ চানা লেপ্পবগীদমক মতীক চাবা ক্বালিটি লৈতে হায়বা ৱাফম থমখি।

এরোমাথেরাপিনা ওনীংবা ফহনবা ঙম্বা মচাক পী নৎত্রগা পীদে হায়বগী মতাংদা হেন্না মমুৎ তানা খঙনবগীদমক হেন্না চাউবা ষ্টদিশিং তৌবা মথৌ তারি।

অদুমওইনমক, কনাগুম্বা মীওইশিংনা ওনীংবগী হীদাক-লাংথকশিং শীজিন্নবগী মথক্তা এরোমাথেরাপিসু শীজিন্নদুনা নুংঙাইতবা ফাওরিবা অদু ফহনবা ঙম্বরা য়েংবা য়াই।

ওনীং-ওনীং তৌবগীদমক এক্যুপঙ্কচর অমসুং এক্যুপ্রেসর শীজিন্নবা

এক্যুপঙ্কচর হায়বসি চাইনিজশিংগী ট্রেদিসনেল ওইবা লায়েং মখল অমনি। লায়েং মখল অসিদা হকচাং চীকপা-নাবা ফহন্নবা অমদি মসল রিলেক্স তৌহন্নবগীদমক য়েতুমশিং শীজিন্নদুনা হকচাংগী অকক্লবা মফমশিংদা প্রেসর পীবগী থৌওংশিং য়াওই।

এক্যুপ্রেসরসু মসিগা চপ মান্নৈ, তৌবতবু মসিদনা য়েতুমশিং শীজিন্নবগী মহুত্তা মীওই অমনা খূৎকী খুৎশাশিং নৎত্রগা খুবী শীজিন্নদুনা প্রেসর পীবগী থবক তৌই।

এক্যুপঙ্কচরনা ওনীংবা হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই হায়না রিসার্চ খরনা উৎলি। কুমজা ২০১৩গী রিভিয়ু অমদা ওপরেসন তৌরুবা মতুংদা ওনীংবা অমসুং ওবগী খুদোংচাদবা অদু এক্যুপঙ্কচরনা ফহনবা ঙম্বা থেংনখি। রিভিয়ু অদুগী মতুংইন্না প্রেসর পোইন্ট ৬ (পি৬, নৎত্রগা নৈ গ্বান) ষ্টিম্যুলেট তৌবনা অকক্লনা ওনীংবগী চাং হন্থহনবদা কান্নৈ হায়রি।

কনাগুম্বনা এক্যুপ্রেসর চাং য়েংনিংলবদি খুজেংগী মনুং থংবা নাকলদা মথক্লোমদা খুদোল অহুম কাখৎলগা পি ৬ লৈগনি। হায়রিবা পোইন্ট অসিদা খুবী নৎত্রগা খুৎশাশিং শীজিন্নদুনা মিনিট ২-৩ প্রেসর পীবদা ওনীংবা ফাওবগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙম্বা য়াই।

অদুমওইনমক কুমজা ২০১৫গী রিভিয়ু অমগী মতুংইন্নদি ওনীংবা ফহনবদা পি৬ ষ্টিম্যুলেট তৌবনা কান্নবা ফংই হায়বগী ইভিদেন্স মশিং ৱাৎলি অমদি অহেনবা ষ্টদিশিং মথৌ তারি হায়রি। মরম অদুনা মেথদ অসি চাং য়েংদ্রিঙৈদা ওনীংবা ফহন্নবা হীদাক-লাংথকশিং নৎত্রগা চীঞ্জাক্তা হোংদোক হোংজিন তৌদুনা হান্না য়েংবা য়াই।

লিটরেরি ক্যুইজ ৯গী ৱিন্নর আনন্দকুমারনা ওইরে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৭ (ঐচএনএস):

পাউচে অসিগী লেপ্তুনা চত্থরকপা লেটরেরি ক্যুইজগী শরুক অমা ওইনা ৯শুবা লিটরেরি ক্যুইজগী ৱিন্নর লমশাংগী মনুং চনবা তাওথোং অয়ুংবা ময়ায় লৈকায়দা লৈবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ূমনা ৱিন্নর ওইখ্রে।

লিটরেরি ক্যুইজ ৯গী ৱিন্নর ওইখ্রবা অনন্দকুমারনা ফোঙদোকখিবদা লমদম অসিদা ঙসিদি কোভিদ-১৯ লাইচৎনা নাবগী চাং অসি তপ্না তপ্না হন্থরকপগুম তৌরিবা অসি ঐখোয় পূম্নমক্কী লাইবক ফবনি। অদুবু লাইচৎ অসি মপূং ফানা লাকশিন্দ্রিবফাওবদি ঐখোয় পূম্নমক্না লাইথোকপা য়াদ্রি। ঙসিসু অদুমক চেকশিনবগী তঙায় ফন্দবা লৈরি।

চৈরক অসিদা জন্যুৱারী ২৭তগী স্কুল, কোলেজ হাংদোক্লবা ফিরেপ লৌরকপা অসি য়াম্না নুংঙাইবা ফাওই। থা কয়া লাইরিক তম্বা ফংলক্ত্রবা মহৈরোয়শিংগী খল্লগা ওজাশিং, মমা-মপা ওইবশিংনা চেকশিনবগা লোয়ননা লৈঙাক্কী ফিরেপ অসিবু শৌগৎপা তঙায় ফদে। মতম কুইনা লাইরিক তম্বা ফংদনা লৈরক্লবা অঙাংশিংগী মাঙজবা কয়া অদু মপূং ফানা নৎত্রবসু খজিক্তং ওইরবসু মেনখৎপা ঙমহৌনবা মহৈরোয়শিং, মমা-মপা অমদি ওজাশিংনা পূন্না অমুক্তা হোৎনমিন্নসি হায়না মহাক্না ফোঙদোকখি।

লম্বী তঙ্খায় থিংবগী খোঙজং হন্দোক্লে : জে এ সী

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৭ (ঐচএনএস):

থা অসিগী ৪ অমসুং ৫গী অহিং নোংয়াইদা ময়াং ইম্ফাল বেঙ্গুন য়াংবীদা লৈবা থেম্বা ফুসমগী য়ূম্বু বেঙ্গুন মখা লৈকায়দগী এম দি নুর হসন এলিয়জ ইমরান অপোকপা এম ভি হেসাল্লুৱানা মহাক্কী খোঙবু খরগা লোয়ননা মৈ থারম্বগী থৌদোক্কা মরী লৈননা শেমখিবা জে এ সীনা বেঙ্গুন লৈরক অচৌবা ময়ায় লম্বী রোদতা লম্বী তঙ্খায় থিংদুনা প্রোটেষ্ট তৌগনি হায়না তৌরম্বা অদু পুলিস দিপার্টমেন্ট অমদি জে এ সীগা ফম্মিন্নরবা মতুংদা কন্দিসন খরদা প্রোটেষ্ট অদু হন্দোক্লে হায়রি।

ৱাফম অসি থৌদোক অদুগী মতাংদা শেমখিবা জে এ সীগী কনভিনর বোয়াইনা থোরকপা চেরোল অমনা হায়বনি।

চেরোল অসিনা হায়, পুলিস দিপার্টমেন্টদা থমখিবা ৱাফমশিং অদু থবক ওইনা ওন্থোরক্ত্রবদি মখা তানা জে এ সী অমদি মীয়ামগী ঈহৌ হনবা লৈতনা চঙশিনগনি হায়রি।

থৌদোক অদুগা মরী লৈননা চেন্নবা মীওই নুর হসনখক্তা নত্তনা চেন্নরিবা মীওইশিংবুসু অথুবা মতমদা ফাগদবনি হায়নসু ফোঙদোরক্লি। লোয়ননা জে এ সী অমদি পুলিস দিপার্টমেন্টকা য়ানখিবা ৱাফমশিংদু নুমিৎ নীনিগী মনুংদা থবক্তুংা ওন্থোরক্ত্রবদি মখা তানা মীয়াম অমদি জে এ সীনা অকনবা খোঙজং কয়া চঙশিল্লগনি। মসিদা থোরকপা অফ-ফত্তগী থৌদাংশিং লৈঙাক্লা লৌগদবনি হায়রি।

মোইরাং খুনৌ অমসুং হৈরোক্তা লুখোসৈ জৌ থাদোকখিবা য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৭ (ঐচএনএস):

হৌখিবা কুমজা ২০১৮গী জুন থাদা লুপা ক্রোর ২৭ লোম হেনবগী ইল্লিগেল দ্রগশিং ফাবদা চেন্নবা মতম অদুগী চান্দেলগী ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাওন্সিল (এ দি সী) গী চেয়রমেন ওইরম্বা লুখোইসৈ জৌবু মরাল লৈতে হায়দুনা দিসেম্বর ১৭, ২০২০ দা স্পিসিয়েল কোর্ট, এন দি এন্দ পি এস, মণিপুরনা থাদোকখিবা মায়োক্তা য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ঙসি নুংথিল পূং ১ তারকপদা বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা মোইরাং খুনৌদা মোইরাং খুনৌ বজার খুন্নাই কনবা লূপনা শীন্দুনা মোইরাং খুনৌ বজারদা মীয়ামগী ওইবা ৱাকৎ মীফম অমা ফিজিকেল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লা পাঙথোকখ্রে হায়না কাদাগী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন পব্লিসিটি খুন্দোংবম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা হায়, ৱাকৎ মীফম অদুদা কাদাগী প্রসিদেন্ট হিজম প্রিয়োকুমারনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমদা লুখোসৈ জৌ থাদোকখিবা য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা লুখোসৈ জৌগী কেস অসি মণিপুর লৈঙাক্লা অমুক হন্না হায়র কোর্টতা আপিল চত্তুনা কেস অসি অমুক হন্না নৌনা থিগৎহন্দুনা দ্রগ লল্লোনবা মরাল লৈবা মীওইশিং আইনগী ওইবা চপ চাবা চৈরাক পীগদবনি হায়দুনা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসি কনাগুম্বা কাঙলূপ/ফুরুপ অমত্তগী মায়োক্তা চঙশিনবা নত্তে। ঙসি মীয়াম্না চঙশিল্লিবা ঈহৌ অসি দ্রগ লল্লোনবা মীওইশিং চৈরাক পীদুনা খুন্নাই অসিগী তুংগী মরাইবক লেপকদৌরিবা নহারোলশিং ময়াই কাবা চিঞ্জাক্তগী কঞ্জনবা ঈহৌনি হায়খি।

মহাক্না মখা তারদুনা, দ্রগ লল্লোনবা মীওইশিং কনখৎপা মানবা থৌওংশিং জৌগী কেস অসিদা ফাগৎলকপা দ্রগকী সেম্পলশিং মফম খঙদনা মাঙহনবা, জজগী দাইরিদগী জৌগী মীং লৌথোক্লবা প্রেসর তৌরম্বা অমসুং কেস অসিগী আই ল মরম চাদনা শিন্দোকপা অসিগুম্বা মরমশিং অসিদগী কেস অসি মীয়াম্না চিংনবা হেল্লকখি হায়বা ৱাফম ফোঙদোকখি।

হৌজিক মালেমগী মফম পূম্বদা পেন্দমিক ওইনা শন্দোক্লিবা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অদুগা অফস্পাগী মরুমদা সিফাইশিংনা চিংনবা মীওই ৱায়েল তৌদনা হাৎখিবা মীগী মশীংদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী চৈথেংদগী শিখিবা মীওইনা মশীং হেল্লি। মরম অদুনা ঐখোয় খুদিংমক অমত্তা ওইনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী মায়োক্তা অমত্তা ওইনা লেপমিন্নবা মথৌ তাই হায়না ফোঙদোকখি।

নাকল অমরোমদা হৌখিবা থা অসিগী হৌখিবা ১৬কী নুংথিল পুং ২ তাবা মতমদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা হৈরোক পার্ট ৱান মনীং লৈকায়দা নিংঙোল ক্লব অমসুং কাদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি অনী পূন্না খূৎশম্নদুনা লুখোসৈ জৌ মরাল লৈতে হায়না থাদোকখিববু য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম অমা পাঙথোকখ্রে। ৱাকৎ মীফম অদুদা নিংঙোল ক্লবকী প্রসিদেন্ট সোফিয়া খুন্দোংবমনা ৱা ঙাঙখি।

ৱাকৎ মীফম অদু লোইশিল্লকপদা শরুক য়াখিবা খুদিংমক্না 'দ্রগ লল্লোনবা চৈরাক পীয়ু', 'লুখোইসৈ জৌ থাদোকপা য়ানীংদে' অমসুং ৱার ওন দ্রগস ফাগি তাহনগনু হায়বনচিংবা খোল্লাওশিং অমত্তা ওইনা লাউমিন্নদুনা য়ানীংদবা ফোঙদোকখি হায়রি।

কোভিদ-১৯গী কম্যুনিতি সর্ভিস

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৭ (ঐচএনএস):

ঙসি ইম্ফাল ইষ্টকী চয়াং লাইকোট ভিলেজদা অসাম রাইফলসনা শীন্দুনা কোভিদ-১৯গী কম্যুনিতি সর্ভিস কম এৱেয়র্নেস দ্রাইভ অমা পাঙথোকখ্রে হায়রি।

থৌরম অসি অসাম রাইফলস পর্সনেলশিংনা খুল অসিগী বেপটিষ্ট চর্চতা খুঞ্জাশিংগী কষ্টমস অমসুং ত্রেদিসন্সশিংগী মতুংইন্না লাই খুরুম্লগা হৌদোকখিবনি। ঙসিগী কম্যুনিতি সর্ভিস অমসুং এৱেয়র্নেস দ্রাইভ অসি পাঙথোকপগী পান্দমদি খুঞ্জাশিংনা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসিদগী ঙাকথোক্লবা ৱাখল তাহনবনি। মসিদা লূ-নান্না লৈবগা লোয়ননা সেনিটেসনগী তঙাইফদবশিং পনখি অমসুং ফেস মাস্ক, হেন্দ সেনিটাইজরনচিংবসু লেম্না য়েন্থোকখি।

HL-P/8547/13 to 28

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

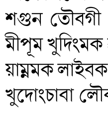
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

নুংথিল পোবোবতা শগুন তৌবা

কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা মীপূম খুদিংমক ৱানরবা মতম অসিদা ওটো সর্ভিস তৌরিবা দ্রাইভরশিংনা ওটোগী অতোংমল লুপা ১০ লৌরম্বা মফমদা লুপা ৫০ লৌরিবা অমসুং লুপা ২০ লৌরম্বা মফমদনা লুপা ৭০দগীনা ৮০ ফাওবা লৌরিবা অসি কনাগী অয়াবনা লৌরিবনো। মখোয়না লৌনীংবা মমলদা গাড়ী অতোংমল লৌরিবা অসি গভর্ণমেন্টকী অয়াবদি মান্দে। বজার চৎকে হায়রবদি থৌওং অসিনা লুপা ১০০ পায়দ্রবদি য়াদ্রে। অসিগুম্বা থৌওং অসি লৈঙাক্লসু খঙবীদ্রবা জাৎলা। করিগুম্বা থৌওং অসি লৈঙাক্লা খঙবীরমদ্রগদি ঙসিদগী খঙবীরো। লৈঙাক্কী মীওই থাদোক্তুনা গাড়ী তোংলকপা মীওইদা ভারা কয়া লৌহৌই অমদি মমাঙদা কয়া লৌনরম্মী হায়বনচিংবা হংলগা অহেনবা গাড়ীগী অতোংমল অদু হন্দোকহন্দুনা লৈবাক অসি মপু পাল্লি হায়না মীয়ামদা খঙহনবা মথৌ তারে। মতৌ অসুম্না তৌরবদি দ্রাইভরশিংনা ফোংনা নুংথিল পোবোবতা শগুন তৌবগী থবক তৌরিবা অসি খরমখৈদি ফগনি হায়না খল্লি। মীপূম খুদিংমক ৱানরবা মতমনি। অমনা অমবু মতেং পাংদবা হায়বসি য়াম্নমক লাইবক থীবনি। অৱাবা মতম অসিদা অসিগুম্বা থৌওং চত্থদুনা খুদোংচাবা লৌবা হায়বসি অরানবা থৌওংনি হায়জনীংই।

❒ এল ইবোমচা, তাওথোং খুনৌ লমশাং

মণিপুরদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক তশেংনা থিংলিব্রা



মণিপুরদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংগে হায়বসি তশেংনমক থিংলিব্রা নৎত্রগা সোসল মীদিয়াদা মমিংতগী ওইনা নীংশিং-নীংশিংলকপা মতমখক্তদা থিংলিব্রা হায়বা ৱাহং লৈবাক মীয়াম্না করি করিগুম্বা মতমদা হংনীংবা ফাওনরি। অসুম্না মমিংতগী ওইবা থৌওং অসিদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শীজিন্নবগী চাং হন্থরকপদি লায়রদনা মপান লমদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী পোৎলমশিং পুশিল্লক্তুনা লল্লোন ইতিক তৌরিবশিংদা হেন্না মমল ৱাংনা য়োন্দুনা দবল প্রাইস ফংদুনা শেল তানবা নুংঙাইনবগী লম্বী অমা ওইনবা শিনবগা পাঞ্জাক ওইরে। করি করিগুম্বা মতমদা অসিগুম্বা থৌওং অসিনা মীওই খরগা মান্নরগা শেল তান্নবগী লাল্লোং চত্থরব্রা হায়বগী চিংনবসু লৈতবা নত্তে। তশেংনা ঐখোয়গী মণিপুরদা ক্বা মনা, তলব অমদি চুরুট সী এস ও কয়া অমদি লৈঙাক্লা থিংলে হায়দুনা কন্না হোৎনরবসু হায়রিবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী পোৎলমশিং অসি অদুমক য়াম্না লায়না ষ্টেট অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ফংলি। মসিদি ইফোং ফোংনা ঐখোয়না উরবা, খঙলবা ঙাক্তনি। মসিদা নত্তনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংনবা এক্সন হায়বদি সোসল মীদিয়াদা ফোটো কাপ্পগা থাগৎনবা হোৎনবদা য়াম্না অশোনবা করিসু তৌরকপা ঙমলোইদবা মীদমক অৱাবা তাহল্লি। ফোংনা অচৌ অচৌবা কন্সাইনমেন্ট পুশিল্লকপা অমদি ফারবা মীওইশিংদদি ঙসি ফাওবদা অহকপা চৈরাক পীবিবগী মমি তাদ্রি।

❒ নাওরেম জানেশ্বর, থোংজাও চফু শাফম

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।

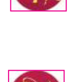
তাং ১৮।০১।২০২১ ইং, নিংথৌকাবা; অয়ুক পুং৯.১৫ ফাওবা ৱাকচিংগী ৫নি পানগনি, মতুং ৬নি পাল্লনি।

মেষ : লন-থুম চাওখৎপগী নুংঙাইজবা অমদি মীয়াম্না পাম্নবা নুমিৎনি। থবক্কী লম্দা ৱারেপ লৌবা য়াবা অমদি মীনা লাকচবা ঙমলোইদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : ললোন ইতিক্তা চাওনা কান্নবা, নক্লবা মীগী মতেং ফংজবা অমদি অশা চাওবগী কান্নবা ফংজবা নুমিৎনি। অদুবু ৱাঙাঙ হৈত্রদি অঙম্বনা চৈবিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ আংবা/কিসমিস।

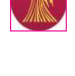
মিথুন : অরুবা থবক্তা শেল থাদবা য়াবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা লৈফম খঙহন্দবা অমদি মরম চাদনা চাদিং তৌহনবা য়াবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- অনৌবা অশা লাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি খুৎ চাওবা য়াদবা নুমিৎনি। পাউদি নুংঙাইবা তাগনি অমদি লেংদবা লনসূ চাওখৎকনি। মরুপ লোয়নবা হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।



সিংহ : নোল্লুক্না চৎপা অমদি থৌয়াম পুদবনা মায় পাকপা লৈগনি। মরুপ মপাং লোয়নবা ফৈ অমদি নথক থোংবনা চানবীবসু লৈ অদুনা ৱানোম্বা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : নীংজবা থুংগনি, ললোন ইতিক্তসু চাওনা শেন্দোং ফগনি অমদি মীঙোন্দা লৈখিবা শেল থৌজিনবা কান্নগনি। য়েৎনবনা মাঙজগনি -খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।



তুলা : থবক পাংবগী নুংঙাইবা অমদি খন্থবনা অরুবা থৌরমসু লায়না পাংজবা নুমিৎনি। মহু চাওবদগীদি চেকশিল্লু অদুবু থেংথরদি মীয়াম্না চানবীরনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংলপ্না নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : হিগোক।

বৃশ্চিক : ইমুং মনুং লোয়ননা পাংবা অমদি মীয়াম্না পাম্নবা থবক পাংবা মায় পাক্কনি। চাদিং হন্থবসু শোয়দনা মায় পাক্কনি। মীকোক থোংউ হায়বা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপাদি চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : ৱা ঙাঙবা লুই অদুনা তাশিনবদা থংউ। অরু-অহেন চেকশিনগদবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবা ৱাৎপা লৈ। অখঙ অহৈ তান্নবনা খ্বাইদগী ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

মকর : নীংজবা থুংগনি, ললোন ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংজগনি। ইমুংগী ৱা তাদবা তৌগনু অমদি মীচং হেনগৎকনি। অদুবু য়েক্লবনদি হুন্দুনা ঙাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চিন কনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্বা : থেংলপ্না নীংবা থুংগনি অমদি মীগী মতেং লৌবা য়াগনি। খাংবা কল্লু অমদি তহা তহাবা তৌগনু-মীনা ইনশিনবা লৌরদি মাঙজবতা থুংগনি-কাউগনু
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন : হরাওবা নুংঙাইবা, নীংবদুমক পাংবা য়াবা নুমিৎনি। ইচং থৌবনা মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি লাই গুরুনা চানবীগনি। খুদোংচাবা মাঙহনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।