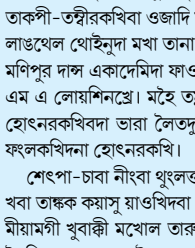

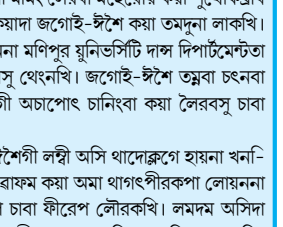

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

কোরোনাগী মতমসিদা পোজিটিব অমদি নেগেটিব থোট

প্রাইম মিনিষ্টর 'নরেন্দ্র মোদি'না গুজরাটকী চীফ মিনিষ্টর ওইরিঙৈ, ভারতিয়া জনতা পার্টিনা লুচিংবা, পার্টি ময়ামগী অপূনবা এল্লায়ন্স 'নেসনল দেমোক্রেটিক এল্লায়ন্স'কী প্রাইম মিনিষ্টরিঅল কেন্দিদেট কনা ওইহনগদগে খন্নরকপদা, মাগী মিং পন্নরকপা, মশানা মশাবু ইন্দিয়াগী ফ্যুচর প্রাইম মিনিষ্টরনি হায়জরম্বা 'লাল কৃষ্ণ অদবানি' ৱারৌরবা মথম্মোয় থেমজিনজবা ঙমখিদবা, বিহারগী চীফ মিনষ্টর নিটিস কুমার'সু 'মোদিনা ঐঙোন্দই করি হেল্লি' খনজখিবা - মতমদুগী থৌদোকশিং, ঙসি খঙনীং নীংশিংলকই। মোদিগী মিং ফাইনেল ওইরকপদগী 'নিটিস কুমার'গী পার্টি (জনতা দল, য়ুনাইটেদ) চহী ২৭ তৎনরক্ত্রবা মরী থদৎনদুনা এন দি এ'দগী মপান থোকখি।

থা মঙা চূপ্পা চত্থরকখিবা মীখলগী কেম্পেইন মীটিং, মোদিগী ইমেজ অমদি মীবু শুম্বা ৱাঙাঙ (স্পীচ) অদুদা প্রাইম-ফোকস ওইরগনি হায়নখি। মদুমক্কা মহাকপু অহানবা এম পি ওইরকপদা প্রাইম মিনিষ্টর ওইহনখিবনি।

ৱামাঙ ওইনা য়ানজরিবা ৱারী মতেক অসি, মোদি অমদি বি জে পিগী ৱারী লীগে খন্দুনা ইজরুবা নত্তে। ৱাখল শেরান্নফরোই। কোভিদ-১৯গী মতমসিদা পোলিটিক্সকী ৱারী শারুবা হৌনদে, কনানসু তানীংলোই, খঙই ঐ। মীরমদা (অতোপ্পা ষ্টেট'তা) লৈখিবা থবক শূবা মী ময়াম ময়ূম' হনবগী/হন্নীংল'সু হনঙমদবগী অৱাবা ৱারী মরকসিদা ওপ্পোজিসন (কোংগ্রেস) কী লিদরশিংনা চঙশিন্দুনা শিন্মীশিংগা ৱারী শারুই হায়বগী ৱাহৌদা বি জে পি অমদি কোংগ্রেস অনীনা তৌনরিবা চীন-কাঙজেগী পাউ অদু ঐদি তাসু তানীংদে, তম'সু তমনীংদে। ঙসি, মোদিগী মিংনা ৱাগী ৱাহৌ ওইরুবদি অতোপ্পা মরম অমগীনি। মতমদুদা মিদিয়াদা তোয়না পাউদমখিবা রিপোর্ট অমনি, মোদিনা তত্তনা রিফর তৌবা ৱাফম অমা। তরু তরুবা লীক্লিগী গ্লাস অমদা ঈশিং তংখায় হাপ্লগা মীয়ামদা হংখি মোদিনা 'গ্লাস অসিদা ঈশিং কয়াম য়াওবগে'? ময়াম্না খুমখি 'ঈশিং তংখায় য়াওই'। মোদিনা খুমখি, ৱাহং ওইনা 'গ্লাস অসি ঈশিং তঙ্খায় থন্না য়াওই হায়না খুন্নবগা করি খেন্নবগে'?

ৱাহং অসি মোদিগী ৱাখলদগী থোকখিবা ওরিজিনেল আইদিয়া অমা নত্তে। মালেম শীন্না খঙনরবা, মী অমগী ৱাখল খূৎখন চাংয়েংনবা, পেসিমিষ্ট'লা, ওপটিমিষ্ট'লা খঙননবা, ঈশিং তংখায় য়াওবা গ্লাস অমা পীরগা - ইজ য়োর গ্লাস হাফ এম্পটি ওর হাফ ফুল? হায়না হংবা ৱাহং অদুমক্নি। বিজিনেস স্কুল অমদা মহাক্না থেংনরকপদুনি। ঐগী গ্লাস অসি 'তংখায় অমা হাঙই' হায়না খনবা মীদুগা 'গ্লাস অসি ঈশিং তংখায় থন্না য়াওই' হায়না খনবা মীদুগা, মী মখল অনীদু কৈদৌঙৈদা মান্নরোই। 'নেগেটিব থিংকিং' হায়ব'মগা 'পোজিটিব থিঙ্কিং' হায়ব'মগা ৱাখল্লোন অনী লৈবদুগী ইচম চম্বা শক্তাক ৱারী অমনি। থবক অমা তৌবদা, থবক্তুদা মহাক্কী আউটলুক মান্নরোই। অমনা খল্লি - 'ঐনা তৌরিবা থবকসি মীনা তৌদৌ তৌখ্রবনি, করিমত্তা কান্নদবনি'। অমদুনা খনগনি, 'মীনা কয়ারক হন্না তৌখ্রবা থবক অসি ঐনা হৌজিক মান্নদনা তৌগনি'। মীৎয়েং অসিমক, মখোয় অনীনা মশানা হিংলিবা পুন্সিদুমক্তসু য়েংগনি। 'ঐগী পুন্সিদি কান্নদ্রবনি, মতিক চাদবা, লায়রবা ইমা-ইপানা পোকপীরম্বনি, নুংঙাই-য়াইফবা ইমুংদা পোকপা মচাগা চাংদম্নবা য়াবরা'...? অমনা খনবা ৱাখলনি। অতোপ্পা অমদুনা খল্লম'নি... 'মী অতোপ্পদা য়াওদবা তোপতোপ্পা গুন অমা য়াওরি ঐঙোন্দা, মহাক্না ঙম্লগা ঐনা করিগী ঙম্লোই ... পুন্সিগী খ্বাইদগী নুংঙাইবা, ফজবা মীকূপ অদুদি লাক্কদবা ৱাৎলি'...।

করিগুম্বা সিচ্যুয়েসন অমগা মরী লৈননা ইশাদা (মী খুদিংমক্তা) ৱাখল অমা পোল্লক্কনি। ৱাখল অদু ইশানা ইশাদা শাজবা ৱারী অমগী মহয় ওইনা, ইশাগী কোক্তা ঙাঙথোক্তবা ৱাহৈ ওইনা পোল্লককই। ৱাখল (থোট) অদু নেগেটিব নৎত্রগা পোজিটিব অনীগী মরক্তা অমা ওইগনি। কনাগুম্বা খরগীনা মরম চাবা নৎত্রগা চাদবা (লোজিক) তা য়ূম্ফম ওইবা ৱা ওইগনি। অতোপ্পা কনাগীনা, মশাদা ইনফোর্মেসন (লৌশিং) ৱাৎপনা, শেরান্নবা ইনফোর্মেসন কয়াদা য়ূম্ফম ওইবা ৱা। খুদম ওইনা, হৌজিক থোল্লিবা কোভিদ-১৯গী মালেমগী লাইচৎ (পেন্দেমিক) অসিদা য়েংলসি। চাইনাগী ৱুহান সহরদগী থোল্লকখিবা অনাবা, মফমসিদই মালেমদা শন্দোকখিবা অনাবসি অতোপ্পা থৱায় পানবনা এজেন্ট ওইরগা শন্দোক্তে, মীনা মীদা শন্দোকপনি হায়বসিদি খঙলে হৌজিক। তোঙান-তোঙানবা ইনফোর্মেসন'দা য়ূম্ফম ওইরগা ৱাখল কয়ানি শাগৎনরিবা... 'ভাইরস অসি ৱুহানগী লেবোরেটরি অমদা, বাইওলোজিকেল ৱিপন ওইনা শাবদা শোয়দুনা লীক ওইখিবনি... লায়না অসি লাকশিন্নবা বৈজিংনা পায়খৎখিবা থৌরাংশিং, ৱুহান'দা থোকখিবা মীশি-মীনাগী অচুম্বা পাউ লোৎশিনখি'... অসিনচিংবা। 'মীওইবনা লাকশিনবা ৱারগদবা তমথীবা অনাবা অমা থোল্লক্লে, ঐখোয়না তৌগদবা অমসুং তৌরোইদবশিংসি ঙাক্না চৎমিন্নসি' ... ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন'না লাউথোকখিবা ৱারোলশিংদু কনানসু থওইখিদবা, মশাগী অশোয়বা লীচত্তুদি কনাদসু ফোঙদোরক্তে। নুমিৎ ১৮নিগী লানজাওদুগা চাংদম্নদুনা, ইশামক্না কোরোনা লাল্লোয় ওইনা চোংথোক্লবদি নুমিৎ ২১দা কোরোনা - লান মায় পাক্কনি - খনখিবা মোদিগী পোজিটিব ওইবা থোট অদুগীদমক্তি থাগৎলি। অদুবু, হায়বা ইনখিদবা (ইল্লোই খন্না ইনখিদবা অমদি ইন্নিংলবসু ফীভমনা ইনবা ঙমখিদবা) লমদমসিগী মীয়ামসিবুদি উবা ঙমখিদবা, প্রোপর প্লান্নিং অমা তৌহৌদবগী অশোয়বা অমদি তৌখ্রে মহাক্না। রিয়েলিটি চেক তৌহৌদবা, মশানা মশাদা ওভরকনফিদেন্ট ওইরুবা, অতোপ্পগী ৱা তাদবা... অসিনচিংবা দিক্টেটোরিঅল ষ্টাইল ওফ ফঙ্কসনিং অসিনা, পোজিটিভ ওইবা ওরিজিনেল আইদিয়া অদু পোজিটিব ওইবা এক্সন ওন্থোকপা ঙমদবগী মরম অমনি। কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসিদা য়ু এসকী প্রসিদেন্ট দোনাল্ড ত্রম্পকী এপ্রোচ অমদি এত্তিচ্যুট নেগেটিব ওইবা থোট অমনা মাঙওইনরগনি। কোভিদ-১৯গী চৈথেং নংলবা ষ্টেটশিংদগী থুংলদৌরিবা মণিপুরগী নেটিব-ইনহেবিটেন্ট (ইন্দিজিনস পব্লিক) শিং অসিবু কমদৌনা লোয়নগদগে, করম্না হান্নগুম নোর্মেল ওইবা লাইফ ষ্টাইল অদুদা হিংমিন্নগে? ইন্মিদিয়েট ফ্যুচর অদুনি খ্বাইদই লুরিবা, লেট অজ বি পোজিটিব।

লৌশিং পুক্কে

ব্লু লাইট অমসুং তূম্বা: করি মরী লৈনবগে?

তূম্বা হায়বসি হকচাং ফনা লৈনবা খ্বাইদগী মরুওইবা মচাকশিংগী মনুংদা অমনি।

অদুমওইনমক, মীওইবনা তূম্বগী চাং অসি মমাঙঙৈদগী হৌজিক্লা য়াম্না হন্থনরে। তূম্বগী ক্বালিটিসু হন্থনরক্লে।

নীংথিনা তূমদবা হায়বসিগা হার্টকী লায়না, টাইপ ২ দাইবেটিস, দিপ্রেসন অমদি ওবেসিটিনচিংবা কয়া ওইরকপগা মরী লৈনৈ।

নুমিদাংগী মতমদা আর্টিফিসল লাইটিং অমদি ইলেক্ট্রোনিকশিং শীজিন্নবনা তূম্বা য়াদবগী খুদোংচাদবা থেংনবগী চাং হেনগৎহল্লি। হায়রিবা দিভাইসশিং অসিদগী ব্লু ৱেবলেঙ্ঠ অমগী মঙাল অমা থাদোকই, মসিনা ঐখোয়গী ব্রেনবু নমথাক তৌদুনা নুমিদাংগী মতমবু নুংথিল ওইরবোই খলহল্লি।

ষ্টদি কয়ামরুমনা ফোঙদোক্লি মদুদি নুমিদাংগী মতমদা ব্লু লাইট শীজিন্নবনা ঐখোয়গী ব্রেনগী মহৌশাগী ওইবা তূম্বা-হৌগৎপগী সাইকল কায়হল্লি, তূম্বা-হৌগৎপগী সাইকল অসি হকশেলগীদমক য়াম্না মরুওই।

ঐখোয়গী সর্কেদিয়ন রিদমবু রেগ্যুলেট তৌবা ইন্টর্নেল ক্লোক (হকচাং মনুংগী ওইবা ঘড়ী) অমা ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওজে।

সর্কেদিয়ন রিদম হায়বসি হকচাং মনুংগী ওইবা ফঙ্কসন কয়াদা ইনফ্লুয়ন্স তৌবা পুঙ ২৪গী ওইবা বাইওলোজিকেল সাইকল অমনি। খ্বাইদগী মরু ওইনা ঐখোয়গী হকচাং অসি তূম্বা নৎত্রগা হৌগৎপা য়ারে হায়বসি মসিনা লেপ্পী।

অদুমওইনমক, সর্কেদিয়ন রিদম অসি মশাবু এদজষ্ট তৌজনবগীদমক হকচাংগী মপানদা লৈবা ইনভাইরনমেন্টতগী সিগ্নেল অমা (খ্বাইদগী মরু ওইনা নুংশা মঙাল অমদি অমম্বা) মথৌ তাই।

ব্রেনগী ইন্টর্নেল ক্লোকতা সিগ্নেল থানবা ব্লু-ৱেভলেঙ্ঠ লাইটনা মীৎতা য়াওবা সেন্সরশিংবু ষ্টিম্যুলেট তৌই।

মতাং অসিদা নীংশিংগদবা ৱাফম অমদি, নুমিৎকী মঙাল অমসুং হ্বাইট লাইটতা ৱেভলেঙ্ঠ কয়ামরুমগী মিক্সচর অমা য়াওই, হায়রিবা ৱেভলেঙ্ঠ খুদিংমক্তা ব্লু লাইট চাং ৱাংনা য়াওই।

অয়ুক-নুংথিলগী মতমদা, মরূওইনা নুংশা মঙালদগী ব্লু লাইট ফংবনা ঐখোয়বু মিৎ শিংনা লৈহনবদা মতেং পাংবগা লোয়নননা পর্ফোমেন্স অমদি মুদ ফগৎহল্লি।

ব্লু লাইট থেরাপিগী খূৎশু-খূৎলাইশিংনা দিপ্রেসন লায়েংবদা মতেং পাংবা য়াই, অমদি ব্লু লাইট বল্বশিংনা চোকথবগী চাং হন্থহল্লি অমদি ওফিসতা থবক তৌবা মীশিংগী মুদ, পর্ফোর্মেন্স অমদি তূম্বগী ফিভম ফগৎহল্লি হায়রি।

অদুমকপু, অনৌবা মতমগী লাইট বল্বশিং, ইলেক্ট্রোনিক দিভাইসশিং, মরুওইনা কম্প্যুটর মোনিটরনা চাং ৱাংনা ব্লু লাইট পুথোকই অমদি ঐখোয়না নুমিদাংগী মতমদা হায়রিবা লাইটশিং অসিদা এক্সপোজ তৌরবদি ঐখোয়গী ইন্টর্নেল ক্লোকতা অকায়বা থোকহল্লি।

মমশিল্লক্লবা মতমদা ঐখোয়গী ব্রেনদা য়াওবা পিনিয়ল গ্লান্দনা মেলাটোনিন হোর্মোন পুথোকই, মসিনা ঐখোয়গী হকচাংবু চোকথবা ফাওহন্দুনা তূম্নিংহল্লি। নুমিৎকী মঙাল নৎত্রগা লেপতোপতগী লাকপা ব্লু লাইটনা মেলাটোনিন পুথোকপদা অথিংবা পীবা ঙম্মী, মসিনা তূম্বগী চাং অমদি ক্বালিটি হন্থহল্লি।

নুমিদাংগী মতমদা মেলাটোনিন পুথোকপা থিংবগা মেটাবোলিক সিন্দ্রোম, ওবেসিটি, কেন্সর, অমদি দিপ্রেসননচিংবা হকশেলগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোল্লকপগা মরী লৈনৈ হায়না ষ্টদি কয়ামরুম্না হায়রি।

টিন্টেদ গ্লাস শীজিন্নবদা কান্নবা ফংবা য়াই:

নুমিদাংগী মতমদা ব্লু লাইটতা এক্সপোজ তৌবদগী ঙাকথোক্লবা খ্বাইদগী লাইবা অমদি খ্বাইদগী কান্নবা পাম্বৈ ওইনা অম্বর-টিন্টেদ গ্লাস শীজিন্নবা য়াই।

হায়রিবা গ্লাস মখল অসিনা ব্লু লাইটপু নীংথিনা ঙাকথোকপা ঙম্মী। অসুম তৌবা অসিনা ব্রেনদা সিগ্নেল পীদুনা তূমদনা লৈহনগদবদগী ঙাকথোকই।

অঙানবা কা অমদা নৎত্রগা ইলেক্ট্রোনিক দিভাইস শীজিন্নবদফাওবা ব্লু লাইট থিংনবা গ্লাস শীজিন্নবদা নুমিদাংগী মতমদা পুথোকপা চাংদা মেলাটোনিনি পুথোকই হায়না ষ্টদি কয়ানা উৎলি।

ষ্টদি অমদা, মুশি মুশিবা মঙাল, অঙানবা মঙাল অমদি অঙানবা মঙালদা টিন্টেদ গ্লাস শীজিন্নবা হায়রিবশিং অসিদা মীওইবগী ব্রেনদা মেলাটোনিনি পুথোকপগী চাং চাংদম্নদুনা য়েংলম্মী।

অঙানবা মঙাল অদুনা মেলাটোনিনি পুথোকপবু মপুঙ ফানা থিংজিনবগী চাংগা হাইরপ মান্নরম্মী, অদুগা মুশি মুশিবা মঙালনদি থিংলমদে।

অদুগা টিন্টেদ গ্লাস শীজিন্নবা মীওইশিং অদুদসু মুশি মুশিবা মঙালদা এক্সপোজ তৌবা মীওইশিং অদুগা চপ মান্নবা চাংদা মেলাটোনিনি পুথোকপা থেংনখি। অঙানবা মঙালনা মেলাটোনিনি পুথোকপা থিংবগী থৌওং অদু টিন্টেদ গ্লাস অদুনা য়াম্না চাউনা কন্থোক্লম্মী।

চয়োল ২ চঙনা চত্থবা ষ্টদি অমদা মীওই ২০গী মনুংদা মীওই খরদা ব্লু লাইট থিংবা ঙম্বা গ্লাস অদুগা অতোপ্পা মীওই খরা অমদনা ব্লু লাইট থিংবা ঙমদবা গ্লাস, মখোয়না তূমদ্রিঙৈ পুঙ ৩গী মমাঙদা শীজিন্নহল্লম্মী। ব্লু লাইট থিংবা ঙম্বা গ্লাস শীজিন্নবা মীওইশিং অদুদা তূম্বগী ক্বালিটি অমদি মুদতা য়াম্না চাওনা ফগৎলকপা থেংনখি।

কেটরেক্ট লৈবা অহল ওইরবা মীওইশিংদা চত্থখিবা ষ্টদি অমদা ব্লু লাইট থিংবা লেন্স শীজিন্নবনা মখোয়গী তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবা অমদি দেটাইম দিসফঙ্কসন য়াম্না হন্থহনবা থেংনখি।

অদুমকপু ষ্টদি খুদিংমক্নুদি ব্লু-লাইট-ব্লোক্কিং লেন্স নৎত্রগা গ্লাস শীজিন্নবদা সপোর্ট তৌবদি ওইদ্রি। মসি ফনা ওইদুনসু ব্লু-লাইট-ব্লোক্কিং গ্লাস শীজিন্নবনা কান্নবা ফরদি ফংবা য়াই।

করিগুম্বা গ্লাস মখল অসি নুমিদাং খুদিংগী শীজিন্নবা পামদ্রগসু ব্লু লাইট এক্সপোজর হন্থহন্নবা অতোপ্পা পাম্বৈশিংসু লৈতবদি নত্তে। কম্প্যুটর শীজিন্নবগী ওইনা ঞ্চ.ডত্মথ হায়রিবা প্রোগ্রাম অসি ইনষ্টোল তৌবা য়াই। প্রোগ্রাম অসিনা মতমগী মতুং ইন্না কম্প্যুটর স্ক্রিনগী কলর অমদি ঙানবগী চাং মথন্তা এদজষ্ট তৌজে। মোবাইল ফোনগীসু মান্নবা এপশিং ফংই।

য়ূমদা ইশানা তৌবা য়াবা খরা হায়রগদি: তূমদ্রিঙৈ মমাঙ পুঙ ১-২ ৱাৎলিঙৈদ য়ূমগী মৈঙাল পূম্নমক মূৎথৎপা; অঙাংবা নৎত্রগা কোল্লা মচুগী রিদিং লেম্প অমা শীজিন্নবা (মসি ব্লু লাইট থাদোক্তে, কেন্দলসু শীজিন্নবা য়াই); তূম্ফম কা মপুঙ ফানা মমহনবা নৎত্রগা স্লিপ মাস্ক শীজিন্নবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

অয়ুক-নুংথিলগী মতমদা ঐখোয় ইশাবু ব্লু লাইটতা নীংথিনা এক্সপোজ তৌবা হায়বসিসু য়াম্না মরুওই।

ইদ-উল ফিটরগা মরী লৈননা এম এল এ লুখোইনা চানবা তেংবাংখ্রে

ইম্ফাল, মে ২২ (ঐচ এন এস) : ইদ-উল ফিটরগা মরী লৈননা এম এল এ, ও লুখোইনা ৱাঙ্গৈই এ সীগী মনুংদা লৈবা মুস্লিম তাবা খুন কয়াদা চান-থক্লবা পোৎলম কয়া তেংবাংখ্রে।

ৱাঙ্গৈই এ সীগী মনুং চন্না লৈবা পাওবিতেক মমাঙ লৈকায়, মনিং লৈকায়, ময়াই লৈকায়, ওইনাম ৱাঙ্গৈই অমদি ওইনাম শওম্বুংগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা কোয়না চৎতুনা য়ুমথোঙশিংদা চান-থক্লবা চেঙ, হৱাই, চিনি, আলু, অচাথাউ অমদি অতানচিংবা তেংবাংখি। তেংবাং পোৎলমশিং খুৎশিন্নখিবা অদুদা এম এল এ লুখোইনা হায়খি, ইদ-উল ফিটর লাকপসিদা এ সী অসিগী মনুংদা অমদি ষ্টেটসিগী মফম কয়াদা লৈরিবা মুস্লিমশিংদা য়াইফ-পাউজেল পীরি। কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা অৱাবা কয়া অমসু মায়োক্নরি। লায়না অসি ঙাকথোক্লবা ঐখোয় খূদিংমক্না চৎন-কাঙলোন ঙাক্না চৎসি। মাস্কনচিংবা উপ্পা তাই। দল্লিয়ু ঐচ ওনা পীবা গাইদলাইন ঙাক্না চৎসি। মালেম পাক শন্না শন্দোরক্লিবা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি মুৎখিনবা মপু ইবুংঙো অলানসু পীনরম্বা ওইরসনু। মুস্লিমশিংগী থা ১ চরা হেল্লবা মতুংদা পাঙথোকপা ইদ অসিনা লাকপদা মণিপুর য়াওনা মালেমগী মফম পুম্নমক্তা লাইচৎ অসি মুৎখিবা ওইরসনু। ইদ-উল ফিটরনা লমদমসিদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় খূদিংমক অমত্তা ওইনা ঈং-তপ্পা নুংশি-চান্ননা লৈমিন্নবা পীনবীয়ু। ইদ-উল ফিটরনা লাকপসিদা ঙমজবা চান-থক্লবা পোৎলম কয়া মতেং পাংবনি। ইদ-উল ফিটরনা কাঙলুপ কয়া পুল্লগা হিংমিন্নরিবা মণিপুরদা ঈং-তপ্পা, নুংশি-চান্নবা পুরকপা ওইরসনু। চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং খরা পাংবা অসি ইদকীদমক পাংজবনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

এম এল এ লুখোইনা ইদকা মরী লৈননা চান-থক্লবা মতেং পাংলকপদা লমদম অদোমগী মুস্লিম ইচিল-ইনাওশিংনা থাগৎপা ফোঙদোকখি। মীয়ামগী থবক মতম শাংনা তৌবা ঙম্বা ওইসনু হায়বা ৱাফমসু থম্নখি হায়রি।

পন্দুনা লৈরম্বা শিন্মী কয়া দিল্লিগীদমক লমথাদুনা বি জে পিনা মতেং পীখ্রে

ইম্ফাল, মে ২২ (ঐচ এন এস) : কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা মণিপুরদা পন্দুনা লৈরম্বা শিন্মী ৯ য়াওনা মীওই ১১ ঙসি দিল্লিগীদমক নিত্যাইপাৎ চুথেক্তা লৈবা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ওফিসতগী লমথাখ্রে। শেল অমদি চান-থক্লবা পোৎলম মতেং পাংখ্রে।

ঙসি নুংথিল লমথাখিবা অদুদা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ট্রেজরর রোবিন ব্লেকি, ভাইস প্রসিদেন্ট জোতিন ৱাইখোম, সলাম জয়, ষ্টেট সেক্রেটরি এম প্রফুলো, ভারতিয়া জনতা য়ুব মোর্চা মণিপুর প্রদেশকী প্রসিদেন্ট পি সোমোরজিৎসু শরুক য়াখি।

লমথাখিবা অদুগী মতাংদা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ট্রেজরর রোবিন ব্লেকিনা ফোঙদোকখিবদা, কোভিদ-১৯না মরম ওইরগ লমদমসিদা পন্দুনা লৈরিবা মাইগ্রেন্ট ৱার্করশিং অমদি মীওই কয়াদা বি জে পি মণিপুর হেল্প লাইনগী মায়কৈদগী অঙম্বা মতেং পাংদুনা লাক্লি। ষ্টেটসিগী মীওই কয়া অমসু মপানগী তোঙান তোঙানবা ষ্টেট কয়াদা পন্দুনা লৈরি। বি জে পিগী মায়কৈদগী তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদা লৈরিবা বি জে পি ৱার্করশিংগা পাউ ফাওনদুনা মফমশিং অদুদা লৈরিবা মীওইশিংগীদমকসু মতেং পাংবীনবা মীৎয়েং চঙদুনা লাক্লি। ন্যু দিল্লিদগী পন্দুনা লৈরিবা মীওই অমদি শিন্মী কয়া ঙসি দিল্লিগীদমক খোঙশানখ্রে। লৈঙাক্কী মরী লৈনবা ওথোরিটিদগী অয়াবা লৌরবা শিন্মীশিং অসি ঙসি বস অমদা ইম্ফাল থাদোকপনি।

কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা অৱাবা মায়োক্নরিবা কয়া অসিদা মতেং পাংবা ওইনা শিন্মীশিং অসিনা হনখিবা মতমদা বি জে পি মণিপুরগী মায়কৈদগী মী অমমমদা লুপা লিশিং ১/১, চান-থক্লবা পোৎলমশিং, মাস্ক অমদি ঈশিংনচিংবা কয়াসু মতেং পাংবনি। অৱাবা মতমসিদা অমগা অমগা মতেং পাংনবা হায়বসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। ৱাখল্লোন অসিগা লোয়ননা বি জে পি মণিপুরগী হেল্প লাইননসু মতেং পাংবগী থবক চত্থবনি। লায়না অসি থেংননবা হোৎনবদসু ঐখোয় খূদিংমক্না থৌদাং লৌমিন্নবা তঙাইফদে হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৩।০৫।২০২০ ইং, থাংজ;
ইঙাগী নোংমা পানবা।

মেষ : য়েৎনরম্বা কোকচগনি, পাউ নুংঙাইবা তাজগনি, শেল-থুমগী লমদা থিবা হুম্বগী কান্নবা ফংগনি অমদি থাজদবা কান্নবা ফংগনি। অঙম্বনা য়েংশিনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : কান্নগনি খনবা থবক্তা শেল থাদবা য়াগনি-চিংনগনু। মীয়াম্না য়াবা, লাইবক ফবা, নীংবা মপা চাবা অমদি শেল-থুম/লৌশিং ফংবগী নুংঙাইবসু লৈবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : নক্লবনা থাজদনা লৌথোকপিবা, নাপল তৌরুবনা কাইনবা অমদি মীনা লাকচখিবা য়াবা লৈ-অদুনা নোল্লুক্না চৎলু। থৌনা হন্দবনা থবক্তি শোইদনা পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - চরাংনবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : ওইজবা ফংগনি, ঙাঙথোকপদা মীয়াম্না থোইনা থাগৎপিগনি অমদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজগনি। য়েৎনবা অমদি শাওনবগী থবক্তদি খক য়াওরুগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : থবক পাঙ্গনি, লল্লোন ইতিক কান্নগনি অমদি মীকোক থোংবা য়াবা নুমিৎনি অদুনা নিংহন্নদনা মাঙলোমদা চঙশিল্লু। হন্থবা লোয়নবদি কান্নবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

কন্যা : অশা চাওবা অমদি অনম কনবা অমত্তা কান্নরোই। নোল্লুক্না চৎপা অমদি য়াকা য়েংনা খোঙ থাংবনা মাঙগদবা কয়াদগী কনবা ঙমগনি। লনদি চাওখৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : য়াম্না ৱাবা অমদি নুংশাথিবা মায়োক্লগনি। পূক্নিং ফাথনা অমদি অনম তান্দনা থৌ পাংউ-মদুনা শাফগনি। মীয়াম পুল্লগা নুংঙাইজবদি লৈগনি। লনদি চৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াম্না ফত্তবদি নত্তে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : লাইবক থোইনা ফবা নুমিৎনি অমদি লল্লোন ইতিক কান্নগনি অমদি নথক থোংবনা চানবীগনি। য়েক্লববু ঙমজদুনা লন চাওখৎপগী নুংঙাইবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

ধনু : মাঙলোমদা লেপ্পা লৈতনা চংশিনবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি অমদি লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাও থাবসু কান্নগনি। মীৱা লৌরদি খৎনগনি। অরোনবা ঙাঙথোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱারৌনবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : ওইজবা মাঙবা, অচানবা কাইনবা অমদি পূক্নিং নুংশিবা নংদনবা তপথৌ অমদি খোইরাংবা ফাথৌ। হোয়া ফবা অমদি হেন্না অশা চাওবগী কান্নবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : লাংতক্লবা থাদোকউ অমদি খোইরাং খোইশাওবা ফাথৌ মদুনা পূক্নিং ঈংনা থৌ পাংবা ঙমজগনি। ঙাঙবা শকপা অমদি তুংগী থৌরম শিন্দোকপা য়াম্না হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মীন : নীংবদি থুংগনি, ললোন ইতিকসু কান্নগনি অমদি লৌশিংগী মতেংনা থৌসু পাংগনি। ওইদ-পাদবনা কান্নবা ফংগনি খনগনু অমদি মীতোপ থাজবা লুগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

নঙগী মীৎকী পীরাংগী মমল খঙবিবা মী ৱাৎকনি অদুবু নঙদি পীরাংগী মমল খঙহন্নিংই

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

সাইখোম পিঙ্কি
শক্লাইরবি ফোক ঈশৈ শৈশকপী

ফনা ফজরবসু, ফনা মগুন লৈরবসু শৈথাবিনবা লৈত্রবদি ফজরুবগী কান্নবা লৈব্রা? পোক্লফম লমদম ইমা কংলৈপাক্কীদি করিবু হায়রগা শৈথারুগনি। শৈথারিবা মখে লোয়বসু নাইরোই! কংলৈপাক ইমাবু নুংশিজবা মচা কয়া লৈবনা শৈথাবিনবগী অৱাৎপসু লৈতে। পোক্লফমবু নুংশিজরবসু লাইজথক্কী কোঙ্গোলগুম্বনি হায়নরিবা মীওইবগী পুন্সি অসিদা মীওই খরদি ঙাইহাক নুংঙাইবগী ইপাক্তা তাউদুনা মামা-মপা, মচিন-মনাও, মচন-মচে অমদি মচা-মশুশিংবু য়েক্লবগুম উরদুনা হিংনবগী লানফমগী নামাদা হুবু অমৃতগুম উহন্দুনা মাংহন্নবা হোৎনরিবা মীওইশিংসু লৈতবা নত্তে। অদুবু কনাগুম্বা খরদি পোক্লফম ঈমা লৈবাকপু শৈথাজবতনা পেঞ্জবা, নুংঙাইজবা অমদি চাওথোকচবা মীওইশিংসু লৈরি। মীওইশিং অদুগী মনুংদা লমদম অসিগী নহা ওইরিবি ফোক ঈশৈগী লম্‌দা শক্লাইরবি সাইখোম পিঙ্কিসু অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

সাইখোম পিঙ্কি উরিপোক খোইস্নাম লৈকায়দা পোকখি। লৈখিদ্রবা সাইখোম রতনকুমার অমদি সাইখোম সনাহনবি অনীগী মচা অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী ইহান হান্না ফংজখিবা মচানুপিনি। অঙাং ওইরিঙৈদগী ঈশৈ শকপা জগোই শাবা পান্না হৌরকখি। শুপ্নগী ক্লাস ৫ কাবা হৌরকপদগী দান্স একাদেমিদা জগোই-ঈশৈ তম্বা হৌরকখি। মহাক্কী পুন্সিগী অহানবা ওইনা তাকপী-তম্বীরকখিবা ওজাদি মহাক্কী মমাগী অপোকপা মপুবোক লাইশ্রম নিমাইনি। মখা তানা লমদম অসিগী মমিং লৈরবা মহৈরোয় কয়া পুথোকখ্রবি লাঙথেল থোইনুদা মখা তানা তম্লকখি। জগোইগী ওইনা ওজা রাজেশ্বরি অমদি তোঙান-তোঙানবা ওজা কয়াদা জগোই-ঈশৈ কয়া তমদুনা লাকখি। মণিপুর দান্স একাদেমিদা ফাওন্দেসন কোর্স চহী অহুম অমদি দিপ্লোমা চহী অহুম তম্বা লোয়শিনখ্রে। লোয়ননা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি দান্স দিপার্টমেন্টতা এম এ লোয়শিনখ্রে। মহৈ তম্নবা হোৎনবা অমদি জগোই-ঈশৈ শকপা পুন্না তম্নবা হোৎনবদা অৱাবা কয়াসু থেংনখি। জগোই-ঈশৈ তম্নবা চৎনবা হোৎনরকখিবদা ভারা লৈতদুনা খোঙনা চৎপা, মপুবোক্কী সাইকল মনিংদা তোংদুনা অমদি অঙাং ওইবগী অচাপোৎ চানিংবা কয়া লৈরবসু চাবা ফংলকখিদনা হোৎনরকখি।

শেৎপা-চাবা নীংবা থুংলক্তবগা লোয়ননা অৱাবা কয়া মায়োক্নরকখিবনা পুক্নিং নুংশিদুনা মরক-মরক্তা ঈশৈগী লম্বী অসি থাদোক্লগে হায়না খনখিবা তাঙ্কক কয়াসু য়াওখিদবা নত্তে। অদুবু মীয়াম্না পুক্নিং থৌগৎপীরকখিবা অমসুং সোসল মেদিয়াদা ফজবা ৱাফম কয়া অমা থাগৎপীরকপা লোয়ননা মীয়ামগী খুবাক্কী মখোল তারু-উরুবদগী থৌনা ফংলদুনা পিঙ্কিনা লেপ্পা লৈতনা হোৎনখিগনি হায়বগী চপ চাবা ফীরেপ লৌরকখি। লমদম অসিদা লৈরিবা কোরোনাভাইরসনা মরম ওইদুনা পুন্নমক ৱানরে। লোয়ননা লমদম অসিগী আর্টিষ্ট কয়াসু চৈথেং কয়া পীরে। অদুবু ঙসি থেংনরিবা অৱাবশিং অসি মতম খরগীনি। মরম অদুনা ঐখোয় পুন্নমক্লা অমত্তা ওইনা মতেং পাংনদুনা কোভিদ-১৯ লায়না লায়চৎ অসি লাম্থেংমিন্নসি হায়না ফজরবা ৱাখল্লোল ফোঙদোরকখি। পুন্সিগী লম্বী কয়াদা অৱাবা কয়া থেংনদুনা থম্মোয়নুংদা কপচরবসু মতম পুন্নমক্তা মাইথোংদা মোমোন মীনোক নোক্লা লৈনবা হোৎনৈ হায়নসু মহাক্লা পাউচে অসিদা ফোঙদোকরখি।

পিঙ্কি ফোক ঈশৈ শকপা খক নত্তনা তোঙান-তোঙানবা প্লে তরুক এক্ট তৌখি। কৎথোকপা অমগা লোয়ননা হোৎনরকপনা তোঙান-তোঙানবা এচিভমেন্ট অমদি টাইটল কয়াসু ফংখ্রে। ৭শুবা নোংইন মরিপুরী ম্যুজিক ভিদিও এৱার্দস ২০১৯গী বেষ্ট সিঙ্গর এৱার্ড ফংখি। দুরদর্শন কেন্দ্র ইম্ফালগী বি গ্রেট আর্টিষ্ট অমসু ওইরি। ঙসি ফাওবদা খজিক মীয়াম্না শক খঙবিরকপা হৌরকপা অমদি ইন্দিয়া অমসুং মপান লৈবাক্তা চৎতুনা ওলেম্পিক থিয়েটরদা শরুক য়ারুদুনা লমদম অসিগী ফজবা ফোক ম্যুজিকপু উৎপা ঙমজখিবা পুম্নমক অসিগী ক্রেদিট মহাক্কী অপোকপা-অপোকপী, তাকপী-তম্বিরকপা ওজাশিং, মরুপ-মপাং অমদি লমদম অসিগী কলা পামজবা মীওই খুদিংমক্তা পীনিংই।

পিঙ্কিগী পামজবা মচুদি অঙাংবনি, পামজবা এঙ্গাংনা সৌগ্রিদা ঙপাই থাক্তুনা চমনা থোংবনি। পুস্পরানি, সুর্মা, রনবির থৌনানা মহাক্কী খোয়দাজবা শৈশকপী অমদি শৈশকপশিংনি। পামজবা এক্ট্রেসনা বালানা ওইরি। পুকচেল শেংবা, পুকচেল চাওবা, মীগী অৱাবা উবা ঙম্বা মণিপুরীশিংগী থম্মোয়বু উরগা মণিপুরী অমা ওইনা চাওথোকচবা ফাওই। লোয়ননা করিসু লৈতবা ৱাফম অমদা লান্না শন্দোক্লবা হোৎনবগী মওং-মতৌশিং অসি শেমদোক্তুনা অফবা লম্বীদা পুক্নিং থৌগৎনদুনা অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা হিংমিন্নবা পাম্লি। পিঙ্কিগী মখা তাবা পুন্সিগী লম্বীদা আর্টিষ্ট অমা ওইনা আর্টকী লম্‌দা পী ঐচ দি তৌবগী অপাম্বসু ফোঙদোরকখি। লমদম অসিদা লৈরিবা মমা-মপাশিংনা অঙাংশিংগী অনিংবা-অপাম্বা উবিদনা চৎনবী অমগুমনা মতম-মতমগী ওইবা চৎনবিশিংদা চৎহন্নবা হোৎনবগী থৌওং শেমদোকপগী তঙাইফদবা লৈ। হীরম খুদিংদা থাম্মোয় শেংনা হোৎনবা অমদি য়াম্না কুপ্না খঙ-হৈনবা হোৎনবগী মথৌ তাই হায়নসু ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা