**থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু**

# য়েক্লববু ইকায় খুম্নবা - ১

অনৌবা চহী লাকপা খূদিং ঐখোয়নসু অতোপ্পদা য়াইফ পাউজেল থায়, অতোপ্পনসু ঐখোয়দা য়াইফ পাউজেল পীরকই... 'তৌরুবা খূদিংমক মায় পাকপা ওইদুনা নুংঙাইবা, য়াইফবা ওইয়ু'...। অদুগা ঐখোয়নসু ঐখোয়গী মায়থীবা মীকুপশিং... তৌফম থোকপা তৌহৌদবা থবকশিং, হৌখিবা (লোইখিবা) চহীদুদা মরাল থংজিল্লি- হৌখ্রবা চহী, দাও য়াদবা চহীনি, অনৌবা চহী'না অনৌবা আশানা থল্লবা মীকুপ পুরক্কনি। ২০২১ হৌরকপদা, কোভিদ-১৯না থোকহনখিবা মীশি-মীনা, অৱা-চৈথেং পুম্নমকসিগী মরাল ২০২০দা থংজিল্লরনি। পূন্সি কৌবা মশান্নসিগী শান্নরোয় অমা ওইনা, মশান্নসিগী মায়-পাক্লবা শান্নরোয় (ৱিন্নর) অমা ওইনবা করম্বা খোঙথাং থাংগদগে হায়বদুদি কনানসু খন্নদে, ঐঙোন্দই চিংনা।

ঙসি, ঐখোয়না হিংলিবসি কুনমাথোইশুবা চহীচা'দনি, অমগা-অমগা হীরম খূদিংমক্তা হিদান্নবা, ক্রক-ক্রক য়েংশিন্নবা মতম। দিস ইজ দ এজ ওফ কম্পিটিসন- অমনা অমদগী হেন্ননবা হোৎনবা মতম। মরূপ লৈতে, মপাঙ লৈতে, য়ূম-লোন্নবা, কৈরোন্নবা, মচীন-মনাও অমগী মথক্তা অমনা ঙম্না পান্ননবা হোৎনবগী যুগ (চক) অদুনি। মরম অসিনা, অদুগৈ চানক্য (কৌতিল্য)না হায়রম্বদু চুম্বা তাই... 'ঐখোয়না থেংনরক্কদবসি মী মখল অনীখক্তনি- মরূপ নৎত্রগা য়েক্লবা... পূন্সিদা মায় পাক্কদবা মীশক্তুদি, অনীমক্কা মান্ননা লোয়নবা হৈবদুনি'...।

মরূপ অমসুং য়েক্লবা- অনীমকপু মান্নবা মীৎয়েংদা য়েংদুনা লোয়নবা হায়বসি অরায়বা থবক অমদি নত্তে। কৃষ্ণ-সুদামা অনীগী মরূপ ওইবই অচেৎপা মরী-ঙসিগী তাইবংসিদবু কদায়দা উবা ফংগদগে? নুপা অমগা নুপী অমগা, মরূপ ওইবগী নক্লবা অচেৎপা মরী কৈদৌঙৈদা লৈনবা ওইথোক্লোই, সেক্সুঅল রিলেসনশিপ ওইরক্কনি হায়নবদু 'কৃষ্ণ অমসুং দ্রৌপদিগী ফ্রেন্দশিপ'কী ৱারীনা লানহনখিবই ৱারীদুসু, রিঅলিষ্টিক ওইদবা ৱারীগী মচাক ওইহৌরে। মরূপ হায়বসি করিনো? কনাগা মরূপ শানগনি? তাকচবা ইতিক নত্তে তাকচরোই। নুংশিবা হায়বসি মীওইবনা মীওইবদা পীবা মমল নাইদ্রবা, ফজরবা খূদোল অমনি, মরমদি, নুংশিবা হায়বসি থম্মোয়দগী থোক্লকই। অদুবু নুংশিবা মরূপ হায়বসিনা অমুক্কা হেন্না ফজবা মীওইবগী খূদোলনি, মরমদি, মরূপ শানবা হায়বসি থম্মোয় অমনা অতোপ্পা থম্মোয় অমগীদমক ৱাজরিবা পূক্নিংগী ঈহুল অদুনি। অফবা মরূপ অমনা মশক থোক্ত্রবা পূন্সি অমবু মশেক-মঙাল নাইহল্লি। কনাগুম্বা অমগী অফবা মরূপ ওইবা ঙম্নবা, কনাগুম্বা অমদা চেনগদবা তঙাইফদবা গুন অদুদি 'মশানা মশাগী অফবা মরূপ অমা হান্না ওইবা ঙম্ব'দুনি। মরূপ অমগী মফমদা অতোপ্পা মরূপ অমগী ৱারৌবা, পূক্লৌবা, শাউনিংবা, থাজদবা অমদি তুক্কৎচব'নচিংবা পূক্নিং ঈহুল অসি কৈদৌঙৈদা লৈরোইদবনি... অৱাংবা থাক্কী (ৱাংউলোনগী) লাইরিকশিংনা তন্বীরকই। অদুবু, ঙসি, কুনমাথোইশুবা চহীচাসিদদি মরূপকী মশক হোংলক্লে। মরূপ্পা য়েক্লবা ওইরকপা-অঙকপা অমা ওইরক্লে।

অদুনদি, ঙসিগী তাইবং অসিদা 'মরূপ' অমসুং 'য়েক্লবা' মশক খঙদোকপা অরুবা সমস্যা অমা ওইরক্লে। য়েক্লবা থমদবা, পুম্নমক্কা মরূপ ওইবা- ফিদম্লিংঙাই ওইবা পূন্সিনি। ঈমা-ঈপা-ওজা-গুরু পুম্নমক্কা তাক্লকই। অদুবু, করম্নদি তৌরুনি? অথোইবতা তান্নবা, কম্পিটিসনগী মতমনিনা নাক-য়েৎ-অকোয়বদা য়েক্লবগী য়েক্লবা ঙাক্তনা কোয়শিল্লবা খুন্নাই অমগা পাংখক ওইরক্লে।

অসিগুম্বা তানফমসিদা, ঐখোয়গী খ্বাইদই লাইবক থীবসি- 'য়েক্লবা হায়বসিদি মায়োক্লনা লম্বা পাগদবনি' (ৱি হেব টু ফাইট দ এনিমি) হায়বসি নৎতবা অতোপ্পা 'দিক্তম' (য়াথং/পাউতাক) অমা পীরমদবা অসিনি। মায়োক্লনা লম্বা তৌনরবা, অমনা ঙম্বা/অমনা মায়থীবা হায়বসিদি শোয়দ্রবনি। ঐহাক অমদি ঐগী টিম (কাঙবু)- নীংথিনা শেম শাহৌদ্রবা, মায়থীবা হায়বসি শোয়দ্রবনি।

অঙাং ওইরিঙৈ পারকখিবা 'উপনিশদ'কী ৱারী অমা নীংশিংলকই। শিশ্য (মহৈরোয়) অমনা গুরু (ওজা)দা হংই... 'গুরুদেব! ফত্তবশিংনা অফবশিংদই হেন্না কল্লিবা, লান হেক্তা ঙম্লিবসি করিগীনো'? খুম্বা ৱাবা ৱাহংদুগী পাউখুম ওজাদুনা লায়না খুম্লকখি, ...'মরমদি, অফবা মী মশেন্দি লিংজেল মান্নদে, অমগা-অমগা থাজনদে'।

পাউতাক-ৱারী অসি অচুম্বনি হায়বা ঙসিতমক খঙলকই। অঙাং ওইরিঙৈ য়ানিংলমদে। খঙদে, 'মরূপ অমসুং য়েক্লবা অনীগী মরক্তা খেন্নবা থমদবা নুপা অদুবু অশিংবা মী কৌই'- হায়বদুনা কয়াম চুন্লিবা!

'ওসকার ৱাইল্ড'না হায়খিবা ৱাহায় অমসু নীংশিংলকই... 'ঐদি মশক মতৌ, কুচু-কুমেন ফজবা মীশিংতবু খন্দুনা মরূপ শান্নে, মখোয়গী লমচৎ য়েংলগা চেৎশিন্নবা নৎত্রগা চেৎশিন্নদবা লেপথোকই... অদুগা, ঐগী য়েক্লবনি খঙলবা মীদুগী থোইদোক হেন্দোকপা লৌশিংদুগীদমক খল্লগা ইকায় খুম্নে...।

ঐখোয়না খঙমিন্নগদবা মরূ ওইবা ৱাফম অমখক লৈ, মদুদি, ঐখোয়গী য়েক্লবা হায়বসি ঐখোয় ঈশানা পামজনা খল্লগা ওইরকখিবা নত্তে। মানা পান্বা/পামদবা, কনাগুম্বা অমনা করিগুম্বা অমা তৌরবা, পোলিটিক্স নৎত্রগা বিজিনেস, মহাক্কা রাইভেল (ওপ্পোজিসন) অমা থোক্লকপা হৌনশানি। ঐগী অপাম/পামদা মতুংইন্না ঐগী য়েক্লবা শেমগৎলকখিবা নৎত্রবসু, মখোয়বু করম্না লোয়নগদগে? করম্না মায়থীবা পীগদগে? নৎত্রগা, ঐহাক করম্না মায়থীগদৌরিবনো? হায়বদুদি ঐনা পামজনা পায়খৎলুবা থবক/থৌরম/থৌরাংদুগী মখা পোল্লি- য়েক্লবা করম্না লোয়নগদগে? য়েক্লববু খূদুম চন্নবা, খ্বাইদই লায়বা পান্বেনি- য়েক্লববু ইকায় খুম্নবা! য়াবীনিংদবরা?

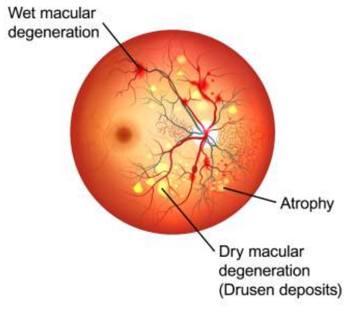
**লৌশিং পুক্কে**

# মেক্যুলর দিজেনরেসন: মীৎকী রেটিনাদা য়াওবা মেক্যুলা শোকচিল্লকপদগী মীৎ উবগী পঙ্গলদা শোকহল্লকপা-২

ওপ্টিকেল কোহিরন্স টোমোগ্রাফি: ওপ্টিকেল কোহিরন্স টোমোগ্রাফি অসি পাঙথোকপদা রেটিনাগী ক্রোস-সেক্সনেল ইমেজ লৌদুনা অপোম্বা, থাগৎপা, নৎত্রগা পাথবা লৈবরা খঙদোক্লবা হোৎনগনি। মেক্যুলর দিজেনরেসন দাইগ্নোস তৌরবা মতুংদসু লায়েং চথবদা মীৎনা করম্বা মওংদা রেস্পোন্স তৌরিবগে খঙনবগীদমক দোক্তরনা টেষ্ট মখল অসি শীজিন্নবা য়াই।

মেক্যুলর দিজেনরেসনগী কমপ্লিকেসনশিং

মেক্যুলর দিজেনরেসনগী কমপ্লিকেসনশিংগী মনুংদা অমা হায়রগদি অকক্লবা ইথৌশিং ইশানা পাঙথোকচবা ঙম্লক্তবা হায়বা অসি পনবা য়াই। লায়না অসি হেঞ্জিল্লকপগা লোয়ননা গাড়ী থৌবা, লাইরিক পাবা নৎত্রগা অতোপ্পা থবক থৌরমশিং মপুঙ ফানা পাঙথোক্লবা হোৎনবদা অৱাবা ওইরকই। মীৎ উরক্তবা অসিনা মরম ওইরগা মেক্যুলর দিজেনরেসন নারবা মীওইশিংগী চাদা ৩০দি মওং অমা নৎত্রগা অমগী এঞ্জাইটি নৎত্রগা দিপ্রেসনগী খুদোংচাদবা মায়োক্লে।



এঞ্জাইটি নৎত্রগা দিপ্রেসনগী লাইওংশিং মায়োক্লরগদি দোক্তরদা তানগদবনি। মদুগা চানবা লায়েং চথনবা মথৌ তাগনি।

মেক্যুলর দিজেনরেসন নাবা মীওইশিংনা গাড়ী থৌবা ঙমদবা হায়বসি তোয়না কম্মন ওইবা থৌওং অমনি। ইশাদা লায়না অসি লৈরে হায়না দোক্তরনা লেপ্পলগদি গাড়ী থৌবা ঙম্বগী ফিভম ওইরিবরা হায়বদু খঙনবগীদমক চাং নাইনা ভিজন টেষ্ট তৌথোকপা মথৌ তাই।

মেক্যুলর দিজেনরেসনগী অতোপ্পা কমপ্লিকেসন অমগা হায়রগদি ভিজুএল হেল্লুসিনেসন্স (লৈতবা পোৎশকশিং মীৎতা উবা) পনবা য়াই। লায়না অসি নাবা মীওই ১০গী মনুংদা ১দি ভিজুএল হেল্লুসিনেসনগী খুদোংচাদবা থেংনৈ হায়না পানরি। মীৎনা উবা ঙম্বগী চাং হন্থরকপগা লোয়ননা উবগী হীরমদা ৱাৎলিবা শরুক অদু মেনখৎনবা হোৎনবদা ব্রেননা অরানবা মমি নৎত্রগা শক্তমশিং শাগৎলকই। মসি পুক্নীং ৱাখলগী লায়না অমা নারে হায়বগী খুদম নত্তে। অসিগুম্বা ফিভম অসি লৈরগদি দোক্তরদা নীংথিনা ময়েক শেংনা হায়গদবনি। খুদোংচাদবা অদু থেংননবা হোৎনবদা দোক্তরনা মতেং পাংবা ঙমগনি।

মেক্যুলর দিজেনরেসনগী লায়েং

হৌজিক ফাওবগী ওইনা মেক্যুলর দিজেনরেসন ফহনবা ঙমদ্রি, অদুবু লায়না অসি নাবা হেঞ্জিল্লকপগী চাং তপথহন্নবগী পান্থেৎশিংগীদমক দোক্তরগী পাউতাক ইনগদবনি।

দ্রাই মেক্যুলর দিজেনরেসনগী লায়েং

দ্রাই মেক্যুলর দিজেনরেসন নাবা মীওইশিংগী ওইনা লো ভিজন রিহেবিলিটেসন স্পিসিয়লিষ্ট অমদা য়েংনবগীদমক দোক্তরনা পাউতাক পীরকপা য়াই। স্পিসিয়লিষ্ট অসিনা মীৎ উদবগী খুদোংচাদবা করম্না এদজষ্ট তৌগনি অমদি মায়োক্লগনি হায়বগী মতাংদা তাক্কনি।

উবা ঙম্বগী ফিভম ফগৎহন্নবগীদমক সর্জরি তৌনবা দোক্তরনা রেক্কমেন্দ তৌরকপা য়াই। সর্জরি অদুদা মীৎতা টেলেস্কোপিক লেন্স অমা হাপকনি, মসিনা ফিল্ড ওফ ভিজনবু মেগ্নিফাই তৌগনি।

ৱেট মেক্যুলর দিজেনরেসনগী লায়েং

ৱেট মেক্যুলর দিজেনরেসন নাবা মীওইশিংগী ওইনসু লো ভিজন রিহেবিলিটেসন স্পিসিয়লিষ্ট অমগী মতেং লৌবদা কান্নবা ফংগনি। অনৌবা ব্লদ ভেসেলশিং হেনগৎলক্তনবগীদমক দোক্তরনা হীদাক অমা মীৎতা হাপ্পসু য়াই। লায়েং চথবগী কান্নবা অদু খঙনবা হোৎনবদা চয়োল কয়ামরুম চঙবা য়াই।

অতোপ্পা লায়েং অমগা পনবা তারবদি ফোটোদাইনামিক থেরাপি অসিনি। লায়েং অসিদদি নারিবা মীওই অদুগী খুদাংগী শিংলিদা হীদাক অমা কাপশিনগনি, অমদি অখন্নবা লেজর অমা শীজিন্নদুনা অয়ুবা ব্লদ ভেসেল অদু মেন্সিন্নবা হোৎনগনি। থেরাপি মখল অসিনা মীৎ উবগী ফিভম ফগৎহনবা ঙম্মী, অদুবু তোঙান তোঙানবা ট্রিটমেন্টকী মথৌ তাগনি।

ফোটোকোএগ্যুলেসন হায়বসি ৱেট মেক্যুলর দিজেনরেসনগীদমক শীজিন্নবা থেরাপি অমনি। মসিদা তৌরিবা অসিনা হায়-ইনর্জি বিম অমা শীজিন্নদুনা এবনোর্মেল ওইরিবা ব্লদ ভেসেল অদু মাঙহনবনি। থেরাপি অসিগী কান্নবা হায়রগদি মীৎ মনুংদা ঈ থোকপা অদু লেপহন্দুনা মেক্যুলাদা মখা তানা অমাঙ অতা থোকহল্লক্কদবা অদু হন্থহনবনি। অদুমওইনমক, মসিদা শীজিন্নরিবা লেজর অদুনা মীৎতা দাকফম লৈহৌবা নৎত্রগা মীৎ উহন্দবা মপা অমা লৈহনবা য়াই। লায়েং মখল অসি মায় পাক্না চথখ্রবসু এবনোর্মেল ওইবা ব্লদ ভেসেলশিং অদু অমুক চোংখৎলকপা য়াই, অমদি অতোপ্পা লায়েং অমা অমুক ইনৌ নৌবা চথবা মখা তাগনি।

ঙাকথোক্লবা পান্থেৎশিং

মেক্যুলর দিজেনরেসনদগী ঙাকথোক্লবগী মতাংদা এক্সপার্টশিংনা পান্থে পুথোকপা লৈত্রি। অদুমওইনমক, হকচাং ফবা পুন্সি মরেল অমা মেন্টেন তৌদুনা লায়না অসি নারকপগী রিস্ক হন্থহনবা ঙম্মী। তৌবা য়াবশিংগী মনুংদা:

- মৈখু শীজিন্নবা তোকপা
- হকচাংদা কান্নবা দাইট চাবা
- হকচাংগী অরূম্বা চাং চানা থম্বা
- হকচাং শাজেল নীংথিনা তৌবা অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

মেক্যুলর দিজেনরেসন অসি প্রিভেন্টেবল (ঙাকথোকপা ঙম্বা) ওইবা লায়না অমা নত্তে। অদুবু চাং নাইনা মীৎ য়েংথোক্তুনা ঙম্লিঙৈদা খঙহৌবদি ঙম্মী। ঙন্না লায়েংহৌবনা লায়না অসি হেঞ্জিল্লকপদা তপথহনবা ঙম্বগা লোয়ননা মীৎ উরক্তবগী চাং হন্থহনবা ঙম্মী।

---

**হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন**

## মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

**অয়াম ইবেতোম্বী, শিংজমৈ ক্ষেত্রি লৈকায়**

অমরোমদা মালেমগী লৈবাক শিনবা থুংনা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ লাকপা অসি মালেমদা লৈরিবা মীওই খূদিংদা পারা অমা তম্বিবা লাকপরা হায়না খনবদা অরানবা ওইরোই হায়না খনজে। মরমদি চহী খরা অসিগী মনুংদা মীওইবগী মরক্তা মী অমনা মী অমবু মী ওইনা উনরক্তবা অমদি মানা-মানা তৌবনা চুম্মী হায়না খন্না থবক তৌরকপনা মীওইবগী মরক্তা অচৌবা লান কয়া থোরকপা খক নত্তনা মহৌশাগী খলদসু য়াম্না চাউনা অকায়বা কয়া থোকহল্লে। করিগুম্বা মীয়াম্না য়াম্না লুম্না লৌশিনবিরবদি লায়না লাইচৎ অসিনা মীওইবগী মরক্তা অমুক হন্না নুংশিনবা পুরকপা ঙমগদরা হায়না খল্লি। লোয়ননা মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবা অসিদগী কোক্লবা লৈঙাক্না অখন্নবা থৌরাং কয়া পায়খৎপগী তঙাইফদবা লৈ। ঙসি লমদম অসিদা ওইরক্লিবা ফীভম অসিদা পুম্নমক্কা চেকশিনহৌদ্রগদি লৈবাক পূম্বা অৱাবদা শোয়দনা তারগনি। মী অমা অনীখক লায়না অসিনা পোজিটিভ ওইরম্বদগী ঙসিদি লীশিং অনী হেনখ্রে। লোয়ননা লোকেল ট্রান্সমিসন ওইরকপনা কম্যুনিটি ট্রান্সমিসন ওইরকপা য়াবগী চাংসু য়াম্না ৱাংলে। অনাবগী চাং অসুমক হেনগৎলক্লগদি ঙসি ফাওবা শিবা য়াওদ্রবসু শোয়দনা য়াওরকপা য়াই। মরম অদুনা চেকশিনমিন্নসি হায়জনিংই।

**য়াঙম্বম শ্যামসুন্দর, থাংমৈবন্দ য়ুম্নাম লৈকায়**

মীওই খরগী ৱাখল্লোলদা লৈঙাক্কী দিপার্টমেন্টশিংবু প্রাইভেটাইজেসন তৌরগা হেক্তা ফরগনি খল্লিবা অসি অরানবা মপুং ফাদবা ৱাখলনি হায়জনিংই। হোয়, মসিগী অফবা সাইদ খরা লৈতবসু নত্তে। অদুবু মায়কৈ পুম্নমক্তা য়েংলুরগদি ফত্তবা ময়াম অমসু লৈরি। প্রাইভেটাইজেসনদা খ্বাইদগী হেন্না কান্নরিবসি মপু ওইরিবা প্রাইভেট কম্পনি অমদি ওথোরিটিগী মরুওইবা মকোক ওইনা থৌ পুরিবশিং অদুনি। মীয়ামদদি মাংজবা কয়া লৈ। মখোয়না কঞ্জুমরশিংদা লেপনিংবা মমল লেপকনি সর্ভিসসু মখোয়না পিনিংবা মমলদা পীরক্কনি। শেঞ্জাও পায়বশিংদি মদু এফোর্ড তৌবা ঙমগনি লাইরবশিংদি পুবা থাংবা ঙল্লোই। খূদম ওইনা হায়রবদা লায়রবা মমা-মপাশিংনা অফবা প্রাইভেট স্কুলশিংদা মহৈ তমহন্নিংলমগনি। অদুবু তমহনবা ঙম্লিবরা? মসি উদ্রিবা করিগীনো? অমরোমদা ষ্টেটকী ইমপ্লোয়ীনা লৈবাক পুম্নমক্তা চৎনগদবা অমসুং চৎনরিবা পে তানবদা করিগী লানগদৌরিবনো? মসি য়ানদুনা লাক্লবা সিষ্টমনি অহেনবা তানবা নত্তে। মসিদা মী খরনা করিগী নিংদোল পোল্লিবনো? সেন্টরগী ইমপ্লোয়ীশিংনা হেন্না থবক শুবরা? 'ফোর ইক্বেল ৱর্ক দিয়র ৱিল বি ইক্বেল ৱেজ' মদু কদাইদা এপ্লাই তৌখ্রবগে?

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

---

# লৈঙাক্না পাস পীদুনা মপানগী শিন্মী চঙহল্লক্লবদি অকনবা খোঙজং চঙশিল্লগনি : জে সী আই এল পি এস, জিরিবাম

ইম্ফাল, জুলাই ২৬ (ঐচ এন এস): ষ্টেট অসিদা নোংম-নোংমগী ঈশিং ঈচাউগুম কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসিনা পোজিটিভ মশীং হেনগৎলক্লিঙৈ চৈরক অসিদা অমদি মীয়াম্না মিপাইনরিঙৈ তাল্লক অসিদা লৈঙাক্না মপান লমগী শিন্মীশিংবু আই এল পি পাস পীদুনা পুশিল্লকপা অসি মণিপুর মীয়ামগী ওইনা লাইবক থীবনি হায়না জোইন্ট কম্মিটি ওন ইন্নর লাইন পর্মিট সিষ্টেম (জে সী আই এল পি এস) জিরিবাম ব্রাঞ্চকী কো-কনভিনর য়ুরেম্বম সঞ্জিবনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মপান লমগী শিন্মীশিংদা পর্মিট পীদুনা চঙহল্লকপা হায়বসি মীয়ামদা মিপাইবা অমদি অকিবা পোকহন্নবা তৌবা ওইনা লৌই। জিরিবামগী দিভলপমেন্ট ৱর্কতা অয়েৎপা পীবদি নত্তে। অদুবু তমথিরবা লায়না অসিনা মরম ওইদুনা মার্চ থাদগী মপান লমদগী মীওইশিং চঙবা থিংদুনা লাক্লগা হৌজিক্লা হেন্না শাথিরবা মতম অসিদা মণিপুর লৈঙাক্না আই এল পি পর্মিসন পীদুনা মণিপুররোমদা চঙবা য়াহল্লিবসি করম্বা লৈঙাক্কী অরোনবা এজেন্দানো হায়না হংলক্লি। মণিপুর লৈঙাক্না অথুবা মতমদা আই এল পি পর্মিট পীরগা চঙবা য়াবগী অথিংবা অথুবা মতমদা থম্বীয়ু। করিগুম্বা হায়জবা অসিদা তাবীদ্রবদি হেদ কার্টর জে সী আই এল পি এস অমদি মীয়ামগা লোয়ননা অকনবা খোঙজং চঙশিল্লগনি হায়রি।

লায়না অসিনা মালেমগী ওইনা অকিবা ফংনা মীওইবা কয়াগী পূন্সি মাঙখিবা অমদি লেপ্পা লৈতনা শন্দারক্লিবা লাইচৎ অসিবু ঙাকথোক্লবা ইন্দিয়া পূম্বা টোটেল লোকদাউন অমদি কর্ফিয়ুনচিংবা কয়া তৌখিবতা নৎতনা ষ্টেট-ষ্টেটকী ওইবা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা টোটেল লোকদাউন অমদি পব্লিক কর্ফিয়ু তৌনখি। হৌজিক-হৌজিকমকসু ষ্টেট অসিদা টোটেল লোকদাউন চথরিবনি। অসিগুম্লবা লুরবা তানফম অসিদা লৈঙাক্না আই এল পি পাস পীদুনা মণিপুরদা মীতোপ শিন্মীশিং পুশিল্লকপগী খোঙফম অসি মণিপুর মীয়ামগী খনবীদুনা খূদক্তা লেপ্পীনবসু জে সী আই এল পি এস জিরিবাম ব্রাঞ্চকী মায়কৈদগী হায়জরি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

# কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোকখ্রবা হৈরোক্তা লৈঙাক্না চেকশিন-থৌরাং লৌখৎপীদবদা পেন্নদ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৬ (ঐচ এন এস): হৈরোক্তা সী আর পি এফ পর্সনেল অমা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরকপা অমসুং মহাক্কী নুপীদসু লায়না অসি শন্দোরক্তুনা পোজিটিভ ওইরকপদগী হৈরোক্কী মফম খরদা কন্টেনমেন্ট জোন ওইনা লাউথোকখ্রবসু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী ঙসি ফাওবা মশক থোকপা চেকশিন থৌরাং অমত্তা লৌখৎপগী মমি তাদ্রি হায়না দেমোক্রেটিক য়ূথ ফেদরেসন (দি ৱাই এফ)গী সেক্রেটরি জেনরেল এম গোবিন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তানা হায়, মরুওইনা হৈরোক্কী কন্টেনমেন্ট জোন ওইনা লাউথোকখ্রবা হৈরোক পার্ট-থ্রীগী মফমশিংদা হৌজিক ফাওবা সেনিটাইজেসন অমদি দিসইনফেক্সন তৌবীবগী মমি তাদ্রি। পোজিটিভ ওইখ্রবা লাইবক থিরবা ইমুং অসিগী লৈহৌরিবা য়ুমদা য়োকপা শা-ঙা অমদি হূইনচিংবা ময়াম অসিগীসু লাইচৎ অসিগা মরী লৈননা পোজিটিভ ওইবা খোঙথাং অমত্তা লৌখৎপীবা লৈত্রি। কন্টেনমেন্ট জোন এরিয়াদা লৈরিবা মীওইশিংনা অতোপ্পা লৈকাইশিংদা চৎথোক-চৎশিন তৌবদা অকনবা অথিংবা পীবগী থৌওংসু উদে। হৈরোক পুলিস অমদি এস পি ওশিংনা হোৎনজরিবা অসিদসু চেকশিন থৌরাংগী মমি তাবা উদে হায়রি।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্তা হৌজিক-হৌজিক ওইরক্লিবা ফীভমশিং অসিদা হৈরোক্তা লৈজরিবা মীয়ামনা য়াম্না মিপাইনরে। মরম অসিনা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী লাইচৎ অসি মখা তানা শন্দোরক্তনবা পীবা য়াবা তেংবাং অথুবা মতমদা হৈরোক্কী মীয়ামদা ফংহনবীয়ু হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

লৈঙাক্কী মায়কৈদগী থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট অসিগী ইন-চার্জ ওইনা হীরম অসিগী মতাংদা লৈবিরিবা এ সী অসিগীসু মীহুৎ ওইবিরিবা এম এল এনা তুমিন্না লৈশিনবগী থৌওং অসিদা এ সী অসিগী মীয়ামবু মীরাইবীব্রা হায়নসু নুংঙাইতবা ৱাফম ফোঙদোরক্লি।

অমরোমদা, ক্বারন্টিন সেন্টরদা অমদি হোম ক্বারন্টিন তৌদুনা লৈবিরিবা মরুওইনা হৈরোক্কী মীয়াম্না চপ চাবা মতম শুদ্রিবা ফাওবা অমদি তশেংনা পোজিটিভ অমদি নেগেটিভকী টেষ্ট রিজল্ট ফংদ্রিবা ফাওবা থোকপীরক্নু। লাইচৎ অসি শন্দোরকপা থিংবদা অদোমসু শরুক য়াবীয়ু হায়না দি ৱাই এফনা আপিল তৌরক্লি। লোয়ননা লাইচৎ অসি শন্দোরকপা থিংনবগীদমক্তা লৈঙাক্না হৈরোক্তা পায়খৎপীরকপা থবকশিংদা দি ৱাই এফ হৈরোক্লা অঙম্বা মতেং পাংগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

## থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ২৬ (ঐচ এন এস): মালেমগী ওইনা কিনিংঙাই ওইরবা লায়না লাইচৎ কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবগী পান্দমদা ঙরাং ভলন্টরি দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (ভি দি ও) থৌবাল অচৌবগী মেম্বরশিংনা থৌবাল অচৌবা বজার মখা অমসুং অকোয়বা মফমশিংদা সোদিয়ম হাইপোক্লোরাইদ কাপথোকখ্রে। হায়রিবা সেনিটাইজ তৌবা অসিদা থৌবাল বজারদা লৈবা ঈতিন আই ক্যেরগী প্রোপ্রাইটর মাইবম ঈতিননা আই প্রোটেক্টিভ কিট অহুমখক পীবীদুনা হেন্না মপুং ফাবা সেনিটাইজেসন প্রোগ্রাম অমা ওইহনবীবগীদমক ক্লবকী মেম্বরশিংনা থাগৎপা ফোঙদোকচরি হায়না ভলন্টরি দিভলপমেন্ট ওর্গনাইজেসনগী প্রসিদেন্ট এন সমানন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

## ঙসিগী রাশি ফল

**অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ**
**চীংমৈরোং, ইম্ফাল।**

**তাং ২৭।০৭।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা; অয়ুক পুং ৭.১০ ফাওবা থৱানগী ৭ নি পাল্লি, মতুং ৮ নি পাল্লনি।**

**মেষ :** ফিংবা অমদি অশাওবা হায়বসিনা য়েক্লবা ওইবা নুমীৎনি। ৱাখল য়াম্না থোকপা, খল্লিবদুমক ওইথোক্কদবা অমদি ঙাং শকপা হৈবনা য়াম্নমক কান্নগদবা ওই।
**লৈশা পাখংশিংগী :** নীংবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ/চিনি অঙাংবা

**বৃষ :** অফবা ময়াম অমা লৈরসু ৱাঙাং হৈত্রবা অমদি য়েৎনদা য়াদে খল্লদি ইশানা ইরম মাংহন্নবগী মরম ওইগনি। খূদোংচাবা লৈরে অমদি কান্নবা শোয়দনা ফংলনি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** নীংবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অশংবা/কিসমিস

**মিথুন :** লান্না থাজবা নত্রগা খঙদনা থাজবা তৌগনু অমদি খূৎ চাওবা মতাং তাদে। মহৌশাগুম ইমুং-মনুংগী ৱা তাও অমদি অচুম্বনা মাংওইনৌ - শোয়দনা মাই পাক্কনি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** মীৱা থাজগনু।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক

**কর্কট :** পূকচেল পীকশন্দ্রবা অমদি তুং-মাং য়েংনা চৎলবা মাংগদবা কয়াদগী লায়না কনগনি। মরুপ থাজৌ অমদি মখোয়গা লোয়ননবা হোৎনৌ-ওইজগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** নুংশি ৱাখলদা নুংঙাইজে।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা

**সিংহ :** অঙম্বনা চানবীবা ৱাৎপা অমদি মরুপ মপাংনসু মতেং পাংনিংদবা নুমীৎনি-তপথৌ। শিনবা লাংবা হৈবা, লাইবক ফবা অমদি লন চাওখৎপদি লৈগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** অশাওবা ফাথৌ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙাংবা

**কন্যা :** হকচাং খিংবা, ৱাঙাং হৈবা অমদি তুংগী পোরম য়াৎথোকপনা হেন্না তুংদা অশিংবা তাগদবা নুমীৎনি। মীংচৎ ফংগনি। য়েংশিনবদি য়াম্মী অমদি লৌশিং ৱাৎলি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** হায়জবা তাবীগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

**তুলা :** পূক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা নুমীৎনি অমদি লাইবক ফবা শোয়দনা লৈগনি অদুনা অনৌবা থৌরম পাংহৌবা য়াগনি, মীচং খোম্বা কান্নগনি। ফত্তবা ৱাখল খনগনু।
**লৈশা পাখংশিংগী :** হান্নগুম মরী ফৈ।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক

**বৃশ্চিক :** তুং-মাং য়েংদনা অনম কনগনু অমদি মীয়াম্না করি পাম্লি খঙদনা অনীংবদা পাংগনি খনগনু।মরুপ মপাং অমদি নক্লবশিং লোয়নৌ অমদি মখোইগী ৱা তাও।
**লৈশা পাখংশিংগী :** নীংবা থুংবা ৱাগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা/চেঙ

**ধনু :** নীংথিনা খন্থরগা থৌ পাংগদবা নুমিৎনি। ৱা ঙাংবা লুই অদুবু লৌশিং চাওবা মীগী ৱা তারদি লেম্নমক মাই পাক্কনি। নঙগী ওইবা মীনা য়েংশিনবা অমদি য়েৎপা লৈ।
**লৈশা পাখংশিংগী :** নীংবা থুংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ হিগোক

**মকর :** হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং য়াম্বা অমদি থাজদনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংজবা নুমীৎনি। অকিবা লৈরোই অমদি নুংঙাইবা পাউদম তাগনি। লৌশিংদি খরা ৱাৎলি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** লাইবক ফগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ নাপু/য়াইঙং

**কুম্বা :** অনম তানবা য়াদে অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি। হোয়া ফগনু, নোল্লুক্রা চৎলু অমদি মরুপ-মপাংগী মতেং লৌবা য়াগনি। চরাংনরদি মিপাইবা নংগনি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** মাই পাক্কনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ অঙৌবা

**মিন :** অঙম্বনা য়ানবা চৎলু, খোইরাংবনা লৈফম খঙলোই অদুনা তপথৌ অমদি ঙক কনগনু। মরুপ-মপাংনদি চানগনি,অরং-অরাক্কী লম্দা চাওনা মাই পাক্কনি।
**লৈশা পাখংশিংগী :** ঈকাই খম্নবা ফংগনি।
**থৌনি পোৎলম :** লৈ/চিনি অঙাংবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

---

# মহৈরোয়শিংদা মনা পীদুনা পূক্নিং থৌগৎখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৬ (ঐচ এন এস): সেনা এথলিটস' ওর্গনাইজেসন (এস এ ও) ককচীং ৱাইরিনা বোসেমনা লৌবা ক্লাস টেন এগজামিনেসন ২০২০দা ১২শুবা পোজিসন তাখ্রবী নাওরেম সোভিনিটি য়াওনা সী বি এস ঈ, বোসেম অমসুং কোসেমনা লৌবা ক্লাস টেন অমদি ত্বেল্ভকী এগজামিনেসন ২০২০দা ফর্ষ্ট দিভিজনদা মায় পাক্লকখ্রবা ওর্গনাইজেসন অসিনা কোনবা মফমশিংদা লৈরিবা মহৈরোয়শিংদা মনা পীদুনা পূক্নিং থৌগৎখ্রে।

মমাং চহীশিংদা মনা পীবগী থৌরমশিং পাঙথোক্তুনা লাকখ্রবসু কুমশি চহী অসিগী ওইনদি কোভিদ-১৯ লাইচৎ অসি শন্দোরকপনা মরম ওইরগা ওর্গনাইজেসন অসিগী থৌপুবশিংনা মহৈরোয়শিংগী ময়ুম-ময়ুমদা চৎতুনা মনাশিং খৃৎশিন্নখি।

অমরোমদা, ককচীং সুমাক লৈকাই, লৈরক অচৌবা পরেংদা লৈবা পরেং লৌমী মরূপ অমদি পরেং দিভলপমেন্ট এসোসিএসন অনীনা পুন্না শীন্দুনা ককচীং সুমাক লৈকাই, লৈরক অচৌবা পরেংগী ক্লাস টেন অমসুং ত্বেল্ভতা ফর্ষ্ট দিভিজনদা মায় পাক্লকখ্রবা মহৈরোয়শিংবু শেলগী মনা পীদুনা পূক্নিং থৌগৎপগী থৌরম অমা ঙসি পাঙথোকখ্রে। থৌরম অদুদা ক্ষেত্রিময়ুম মোধুচন্দ্র মৈতে অমসুং নাওরেম শম্ফাল মৈতে অনীনা থৌরম মপূশিং ওইনা শরুক য়াখি।

# কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোক্লবা ৱারেপ কয়া লৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৬(ঐচএনএস): খোইরোম অপুনবা মৈরা পায়বী অমদি য়ূথ দিভলপমেন্ট কম্মিটি খোইরোমনা পুন্না পাঙথোকখিবা মীফম অমদা মালেম পূম্বদা কিনরিবা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎতগী ঙাকথোক্লবগীদমক চেকশিন থৌরাংগী ৱারেপ কয়া লৌখ্রে।

য়ূথ দিভলপমেন্ট কম্মিটি খোইরোমগী জেনরেল সেক্রেটরি জয় মঙাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, ঙসিগী মীফম অসিদা চেকশিন থৌরাং ওইনা ৱারেপ খরা লৌখ্রে। ৱারেপশিং অদুদি, ইসেন্সিয়ল আইটেম নৎতবা দুকানশিং লোকদাউন হাংদ্রিবা ফাওবদি মতম খরগী ওইনা হাংহন্দবা, ইসেন্সিয়ল আইটেম য়োনবীরিবা দুকানশিংনসু লৈঙাক্না পীরিবা চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্না চৎহনবা, দুকান্দারশিংনা পোৎ য়োনবা মতমদা সেল্ফ প্রোটেক্সনগীদমক মাস্ক, হেন্দ সেনিটাইজর অমদি হেন্দ গ্লোব শীজিন্নবা, পোৎ লৈবা লাকপীবা মতমদা মাস্ক অমদি ফিজিকেল দিষ্টেন্স ওইনা মিটর অমা লাপ্পা ক্যুদা লেপ্পুনা পোৎ লৈবীগদবনি হায়রি।

খোইরোম খুঙ্গং অসিদা মরম চাদনা অতোপ্পা লমদগী লাকপা মীওইশিং চঙহন্দবা, করিগুম্বা তঙাইফদনা চঙদবা য়াদবা লৈরবসু ৱাই দি সী অমদি খোইরোমগী মৈরা পায়বীদগী অয়াবা লৌবীরগা চঙবীগদবনি। করিগুম্বা ক্লব অমদি মৈরা পায়বী খঙহন্দনা মীতোপ লৈহল্লম্লবদি খুলনা লৌরকপা ৱারেপ্তা ইশানা য়ানা লৌগদবনি। মণিপুর লৈঙাক্না কোভিদ-১৯গা মরী লৈননা হৌজিক-হৌজিক লোকদাউন অমদি পব্লিক কর্ফিয়ু তৌরিঙৈ শুফম-নোম্ফম লৈত্রিঙৈ চৈরক অসিদা মাইক্রোফাইনান্স অমদি লৈকাই-লৈকাইদা তৌরিবা মরুপশিং অসি লোকদাউন হাংদ্রিবা ফাওবা, শুবা-নোম্বা য়াদ্রিবা ফাওবদি মতম খরা লেপ্পীগদবনি। লোয়ননা কোভিদ-১৯গী লুরবা তানফম অসিদা লৈকাই-লৈকাইদা মচি-মচি পূন্দুনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাশিন্দুনা শানৈ-য়ুনৈবা অমদি লাউ খোংদুনা লৈকাইদা খূদোংচাদবা থোকহনবা থেংনরবদি মদুদা থোল্লকপা অফ-ফত্তা মশা-মশানা য়ানা লৌজগদবনি হায়না চেরোল অদুনা ফোঙদোরক্লি।