থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ৱাই, ইথৌ লৈতনা ৱাই ঐ

‘ছো শুকলোন লোন্দনা, ছো লোনশিল্লবা কা মনুংদা লৈবগুম লৈয়ু, যূমদই মপান থোক্কনু’ হায়বা য়াথং অসি, কনাগুম্বা নিংথৌ অমনা মনাই অমদা হায়রম্বা তারবা করিগুম্বা, মদু মনাইদুবু নুংশিদুনা হায়বদি শুকওই ওইরম্লোই। মরাল অমা লঙশিল্লুবগী চৈরাক অমা শোয়দনমক্কী ওইগনি। অদুবু, হৌজিক ঐখোয় অদুগুম্বা ফীভমদা লৈয়ু হায়দুনা লৈহল্লিবসিদি ঐখোয় কনামত্তগী ইরালগী চৈরাক নত্তে। হায় - ‘ঐখোয়গী পুন্সি কন্নবনি’। কাদা লেঙদনা লৈরগা, কনাদগী কমদৌনা পুন্সি অসি কন্দৌরিবা? অনৌবা এক্সপরিয়েন্স অমনি। পূম্নমক্না খঙবীরে, নৌনা অমুক পঞ্জররোই।

কোভিদ-১৯না মালেমসিগী ইকোনোমি অনৌবা মায়ওন অমা হোংহনবতা নত্তনা মীওইবগী কলচরেল কন্সেপ্ট এন্দ সিভিলাইজেসনগী পুৱারী পুমনৌ নৌনা ইথোক্কদৌরি। ২০২০ জন্যুৱারী থানা থুংলবা মীকুপ্পুদা পুথোক্লুরকখিবনি - নোষ্ট্রাদামসকী লাইফাও ... ‘জুরা অনীনা শাবা কুমশিং অমা থুংলগনি... কুম অদুনা, মীওইবনা খঙজ-হৈজরম্বা শেন্মীৎলোন (ইকোনোমিক্স) - লৌশিং অদুগী অরোইবা ওইর’নি’...। কোভিদ-১৯ ভাইরসনা অসি য়ৌনা মাঙ-তাকহল্লরিবা, তমথীরবা থৌদোকশিং মতমদুদা থোক্তরি। থোক্কনি’সু থাজখিদে। চাইনাগী ৱূহান সহরদা লাক্লা-ফানা ঙমদনা কোরোনাভাইরসনা চাইনিজশিংদা এটেক তৌরকপা, মীশি-মীনা থোক্লকপা, অনা-লায়েংলিবা ডোক্তর অমদি নর্সশিংনা শেৎলিবা অখন্নবা ফিজোল (পর্সোনেল প্রোটেক্টিব ইক্বিপমেন্ট) মালেমসিনা ফিক্সনগী সিনেমাগী সিন মতেক অমগুম্না য়েংনখি। ... ‘ঐখোয়দা থোক্লরবদি কমদৌবা’ ... নোংমতসু খন্থখিদে। অঙকপা লায়না মখলসিগী মতাংদা ‘ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন’না মাঙজৌননা পীবা ৱার্নিং কনানসু থওইখিদে। থওইরুদবগী মরম? ওইরম্বা য়াই, ‘মেদিকেল সাইন্সতা ঐখোয় য়ৌনা চাওখৎলে, ঐখোয়দদি শোক’ঙল্লোই’ হায়বা নাপন’দুনা থুমহৎখিবা। নাপলখক্তা নত্তে, উশিত্তবা অমসু য়াওখিবনি। হুবৈ প্রোভিন্স অমদি ৱূহান সহরদগী মী অমত্তা মপান থোকহন্দনবা অমদি ৱাংমদগী কনাসু চঙহন্দনবা চাইনিজ গভর্ণমেন্টকী ফিরেপ লৌখিঙৈ, মীরমদগী পাইরকপা স্পেসল ফ্লাইট ময়াম্না (ইন্দিয়াগীসু য়াওনা) ফোরেনরশিং হোন্দোকখি। ইটালিগী সহর কয়াদা, ইটালিয়ন নুপাশিংনা ‘দল্লিয়ু ঐচ ও’ গী সোসল দিষ্টেন্সিং এদভাইস শীংনদুনা ‘হগ দ চাইনিজ’ (চাইনিজশিংবু কোল্লু) হায়বা কেম্পেইন পাঙথোকখি। ফেসন ইন্দষ্ট্রি’দা মালেমদা মাঙজিন থারিবা ইটালিগী খ্বাইদই চাউবা বিজিনেস পার্টনর অমদি সেন্টরনি ‘ৱূহান সহর’! শকহেনবী চাইনিজ নুপী (ইটালিদা লৈরবী) খন্দোক্লগা মীয়াম তিনফম মফমদা লেপহল্লগা অচৎ-অওকশিংবু কোলহনবা/চূপহনবা। নাইট-ক্লব’তা অহীং লেনবা হৈব’সি চাওখৎপগী সিম্বোলনি খঞ্জবা নহাশিং, কোভিদ-১৯ করিনো? কয়া’ম তমথীবনো? খঙলকপা মীকূপ অদুদদি মখোয় মশা-মশানা, ময়ূমদা লেঙদনা লৈজবা মমা-মপা, মপূ-মবেনশিংবুসু মহীক অদু পুশিল্লক্তুনা নাহল্লম্লে। লায়েংশঙদা পুখত্তুনা লায়েংলবতুংদতা খঙলকখিবনি - খঙলে-হৈরে চাউথোকচরুবা মখোয়গী ডোক্তরদুনা খঙবা লায়েং পথাপ অমত্তনা লায়েংবা ঙমদ্রিবা লায়নানি। অদুনা মখোয়, কনাদসু ব্লেম তৌদে, মশাগী অশোয়বা য়াজবা নত্তনা। পোলিটিক্সপু বিজিনেসকী এঙ্গলদা য়েংলগা, বিজিনেস অস্পেক্ট অদুনা হেন্না লূম্না লৌবা, পোলিটিকল থোট য়াওদবা দোনাল্ড ত্রম্পকী ৱাখল অমদি মীৎয়েংসিনা পুমতোপ তোপ্পনি। মদুমক্ক নি, ঙসি কোভিদ-১৯গী বেট্টল-ফিল্ড অসিদা অমেরিকা’না চঙ ফংনা মায়থীদুনা মালেমদা ইকায়বা নংলিবা। ইকায়বদু খাঙনবনি ইন্টরনেসনল মিদিয়াদা ঙাঙহৈদবা কয়া ঙাঙলিবা, কিন্টর-গার্টেন তল্লিবা নাৱা অমগুম। ত্রম্প’কী চান্নবা মরুপ-চীনফেন ফবা মোদি’না মতম চানা লাউথোকখিবা, মালেমগী খ্বাইদই চাউবা লোকদাউন ফিরেপ অদুনসু ‘কোভিদ-কেস ইন্দিয়াদা লায়না কন্টেইন তৌখিনি’ - খন্নখিবনি ময়াম্না। অদুবু, ওইরক্লিবা শক্তম’সিনা অমনি। ইন্দিয়াগী শক্তমদুসু তোক্লসি, কাখৎলক্লিবা গ্রাফ’সিগী পন্দোল অদু য়ৌদ্রিবনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা ঙাক-শেনবা ‘ইমা লৈবাক মণিপুর’সু তিনচেন্নবা মপারী-মমোম কৌশিন্দবা য়াদবনা, শংবানবা-মচু অদু মাঙখরে। কোমলা মচু ওল্লকপা, কুইদ্রবনি থাজবীয়ু অঙাংবা মচু ওনখ্রনি। হয়েং-হংচীৎ-মশেম’দি পোজিটিভ কেস চামই ফিগর য়ৌখ্রনি। অখন্নবা হোস্পিটাল অমত্তসু শেমগৎহৌদা, ক্বারন্টিন সেন্টরদসু থম্বা চল্লক্তা, মীশি-মীনা য়াওশিল্লকপা থোক্লবা, হাঙলবা সার-বিরেনগী কোকসিদা অচাকপা তিকি থম্বগুম্না শারগদবদুগীদমক খল্লুবদা, তাঙলবা ঐগী কোকসিদা ইশানা পায়দুনা শান্নরুই, ঐঙোন্দা হেক থোক্লবগুম। ঐদি থাজদে, হেনগৎলক্লিবা মশীংসি চান্মা/চনীদা লেপখিনি হায়বা। হায়শিন্নবা নত্তে। ৱাই! ঐ তশেংনা ৱাই, ইরমদম মণিপুরসিদা কোভিদ-১৯ ইফেক’না শোকহল্লগদবা অশোকপদুগী খল্লুবদা। নুংশিরবা ময়ূম-লমদম, মমা-মপা থাদোক্তুনা মীরমদা পুকচাক থিরুরিবদো, চৎলুবা নত্তে মমা-মপা-মমা-লৈবাক নুংশিদবগী। তম্ফম থোকপা মহৈ মশীন, তম্লুরিবা খরদো মরম’সিদা শীজিন্নফম খঙদবা, লৌ-শিঙ য়োল্লগা থবক লৈনবা মতিক লৈতদুনা চেনখিবনি। হৌজিক্তি মখোয় হল্লক্লনি। করি তৌদুনা লেনগনি? কতন-লাই চুদুনা, হান্নগুম ফমদুনা লৈগদ্রা? থবক পীবা (ইমপ্লোয়মেন্ট জেনেরেসন) হায়বসে ‘এন আর ই জি এস’ কী মখাদা, মখূত্তা থাঙজৌ-য়োৎপাক পায়রগা নালা শেংবগী থবক্তুমক ওইনা উবজাৎলা? খঙদে ঐ। লুপা লাক্ষ তরা, কুন, কুন্থ্রানা খুজিং ওইদুনা মন্ত্রি’দা নৎত্রগা নুপী’দা মন্তিক্লরগা থিনব’না রিক্রুটমেন্ট রুল ওইবা, ক্বালিফিকেসন এন্দ এক্সপরিয়েন্সকী চন্নফম লৈতবা লমসিদা কোরোনা’না লান তাশিল্লক্লিবা, মরম অমা লৈরম্নি - থবক ফংদবা/শূফম নোমফম লৈতবা মীশিংদু কংশি শিহনবা নৎত্রগা মখোয়বু চৈনা-চৈথেং ফংহল্লগা অকনবা ঈহৌ অমা হৌরক্লবগী মরম অমা ওইহন্দুনা সোসল/পোলিটিকল রিভোল্যুসন অমা পুরকপা, করপসন ফ্রী সোসাইটি অমা শেম্নবা হান্নগী পোলিটিসিয়নশিং অসিবু ইলেক্তেদ রিপ্রজেন্টেটিব অমত্তা ওইহন্দবা অসিনচিংবগী মরক্তা অমা। ঐগী থাজবসি লাল্লোইদবগী মরম অমা হায়জরক্কে। চুম্বরা লানবরা, খন্থবীয়ু। ঙসিগা থানা নুমিৎ ৬৬নি চূপ্পা ময়ূম ময়ূমদা করিমত্তা শূহন নোমহন্দনা, লৈঙাক্লা চাবা থকপগুম্না লৈরকপসিদা, অহল ওইরবা ইমুংগী চাকথা হুল্লিবা নুপা নৎত্রগা নুপীদুগী/মমা নৎত্রগা মপাদুগী মতেং পাংগে খনবা, কিৎচন গার্দেনিং ওইরবসু হৌরগে খনবা মচা অমত্তসু থোক্লক্তে। কোভিদ-১৯না ঐখোয়দা পীরক্কদবা কেথাষ্ট্রোপিক ইম্পেক্ট, কনানসু সিরিয়সলি নৈনদে। এগ্রিকলচর, হোর্টিকলচর, ইন্দষ্ট্রি, টুরিজম, এদ্যুকেসন, হেল্থ, রোদ কনেক্টিভিটি, ইমপ্লোয়মেন্ট ... করম্বা সেক্টরদনো ঐখোয়না মপাল তাঙ্গদবা? পূম্নমক হৌজিক কাং-খোং চাইরি, মীমান্নবা ঙমদরি হায়বদি লৈঙাকসিমক্কী ষ্টেটিষ্টিক্স রেকোর্দনা তাকপনি। কোরোনা-ইমপেক্ট লাক্কদবদি হয়েংতা ঙায়রে। অল্লাউদ্দিনগী থাউমৈসু লৈহৌদা, হায়বা ইনবা হায়রিমখৈ তৌ’ঙম্বা ভুট’তুসু শান্নহৌদা, সনা-খুদোপ য়াইওইবসু লৈহৌদা ... ২০২০ লোইশিল্লকপদা ওইগদবা মণিপুরদুগী খল্লুবদা ঐ তূম্বা য়াদে। ’সিমসু খঙই ঐ- লৈঙাকসিনা হায়রক্কনি - নথৌ করি লৈ?

দিলিমিটেসন লাকপদা লৈবাক্কী কান্নগদবা য়েংবীয়ু : লূপ

ইম্ফাল, মে ২৮ (ঐচ এন এস) :

দিলিমিটেসন লাকপদা লৈবাক্কী কান্নগদবা য়েংবীয়ু। পোলিটিক্স শান্নবীগনু হায়না অনৌবা মঙাল লূপকী জেনরেল সেক্রেটরি এম দি রিয়াজউদ্দিননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, দিলিমিটেসনগী ৱাফম লাকপসি মীয়ামগী য়াইফনবা ওইরবদি লাইবক ফবনি। পাঙল খুন্নাই অমদি লৈবাক্কী ঈং-তপ্পা থুগায়নবা অমসুং চৈথেং পীনবা হোৎনবীগনু। সী এস ওশিং, ক্লব, ওর্গনাইজেসনশিং অমদি লুচিংবশিংগী মোত লৌবীয়ু। হাথু-হাথু শীনবীগনু। পোলিটিক্সকী খুদোংচাবা য়েংলগা লৈবাক ওইনবা শীনবীগনু। লৈঙাক অসিনা করম্বা মীশিংদা যুম্ফম ওইরগা দিলিমিটেসন শেমগদবনো হায়বসি মীয়ামদা খঙহনফম থোকই।

তম্পাক্কী অমদি চীংগী মীওই কয়া আধার অমসুং ইপিক নম্বরগী খুথাংদা মীয়ামদা নাখৈ শেংলবা ভোটর লিষ্ট ফংহনবীয়ু। তম্পাক্তা নম্না খুন্দারিবা শোখরবা ফুরুপশিংগী ওইবা চাউখৎ-থৌরাং তৌবদা খুদোংচানবগীদমক মাইনোরিটি তাবা এরিয়াশিং পুনশিন্নরগা লৈহন্নবা শীনবীয়ু। সোসল মীদিয়াদা থাদোরকপদা দেটা কয়া থেংনরে। অরানবা পাউ শন্দোক্লিবসিগী মথক্তা থবক লৌখৎপীয়ু। এ সী কয়াগী মীশিং লান্না পীবদা নত্তনা এ সী খরদা মরী লৈনদবা খুন হাপচিনবা মরম চাদে। লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অথুবা মতমদা মীয়ামগী চিংনবা কোক্লবা শেংদোকপীয়ু। মীয়াম খঙনা দিলিমিটেসন তৌবীয়ু। কম্মিসনদা পাঙলগী মীহুৎ য়াওহনবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

হেন্দ সেনিটাইজরনচিংবা তেংবাংখ্রে

ইম্ফাল, মে ২৮ (ঐচ এন এস) : হুয়েন লানলোংগী কাঙলোন অমা ওইরিবা অরাম্বাইগী থৌমীশিংদা টাস্ক ফোর্স অপূনবা মণিপুর হুয়েন লানলোং লূপকী থৌমীশিংনা অঙম্বা চান-থক্লবা চেঙ, হৱাই অমদি হেন্দ সেনিটাইজরনচিংবা মতেং পাংখ্রে হায়না লূপ অসিগী এসিষ্টেন্ট পব্লিসিটি এন্দ ইনফোর্মেসন সেক্রেটরি ও কে মোংয়াম্বনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

কোংবা ক্ষেত্রি লৈকায়, ইম্ফাল ইষ্টতা লৈবা অরাম্বাইগী থৌমীশিংদা অপূনবা লূপকী থৌমীশিংনা মতেং পাংখি। চহী ৭ খুন্তাকপদা অচৌবা থৌদাং লৌখিবা শা-লানগী মহৈ কাঙলোন অমা ওইরিবা অরাম্বাই য়োকখৎপা মথৌ তারি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

গোবিন্দজি সেবাগীদমক চান-থক্লবা পোৎলম কয়া বোর্দতা কৎখ্রে

ইম্ফাল, মে ২৮ (ঐচ এন এস) :

রাজাশ্রি ভগ্যচন্দ্র কলচরেল ফাউন্দেসন অমদি শ্রী গোবিন্দ বর্টিসেবানা মীওই কয়াগা লোয়ননা গোবিন্দ সেবাগীদমক চান-থক্লবা পোৎলম কয়া গোবিন্দজি টেম্পল বোর্দতা কৎখ্রে।

ঙসি নুংথিল গোবিন্দজি টেম্পলদা চৎতুনা চান-থক্লবা পোৎলম কয়া কৎখিবা অদুগী মতাংদা রাজাশ্রি ভগ্যচন্দ্র কলচরেল ফাউন্দেসনগী ৱাঙাংলোয় তখেল্লম্বম ইরাবোতনা ফোঙদোকখিবদা, গোবিন্দ সেবাগীদমক ঙসি চান-থক্লবা হৱাই, মনা-মশিং অমদি পোৎলম কয়া অসি গোবিন্দজি টেম্পল বোর্দতা কৎপনি। রাজাশ্রি ভগ্যচন্দ্র কলচরেল ফাউন্দেসন অমদি শ্রী গোবিন্দ বর্টিসেবাগা লোয়ননা লন্নাই মীওই কয়ানা পাংলকপা মতেংগা লোয়ননা ঙসি গোবিন্দজি টেম্পল বোর্দতা পোৎলমশিং অসি কৎপনি। কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা অৱাবা কয়া থেংনরিবা অমদি অৱাৎ-অপা কয়া লাক্লিবা অসিদা অঙম্বা মতেং খরা পাংবনি। গোবিন্দদা নুমীৎ খূদিংগী লুক কৎপগী থবক তৌরি। মসিদা মতেং খরা ওইনবা পোৎলমশিং অসি কৎপনি। মালেম পুম্বদা কিনরবা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি মাঙখিবা ওইরসনু। শ্রী গোবিন্দগী মফমদা থৌনিদুনা কোভিদ-১৯গী অকিবা অসি মাঙখিনবা হোৎনমিন্নরসি। লমদম অসিদসু ঙসিদি কিরবা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি থুংলরে হায়নসু মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

চান-থক্লবা পোৎলম কয়া গোবিন্দজি টেম্পল বোর্দতা কৎখিবা অদুদা রাজাশ্রি ভগ্যচন্দ্র কলচরেল ফাউন্দেসনগী মীওইশিং অমদি লন্নাই মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৯।০৫।২০২০ ইং, ইরাই;
ইঙাগী ৭ নি পানবা।

মেষ : অনম তানবনা লন ময়েং তাবা, নচা-ননাইগী লম্দা পাঙ্গল ফুদোকপা ঙমদবা অমদি হন্থবা লোয়নবনা মাঙজবা লৈগনি। অঙনবদা লন অমদি নুংঙাইবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপাদি চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : চিন শোইরগা লন মাঙবা য়াবা লৈবনা ৱাঙাঙ হৈয়ু অমদি অরং-অরাক পীথোক্কনু। থৌনা ফবনা অমদি ইমুং-মনুংগী ৱা তারগা থৌ পাংবতনা য়াইফবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল লাংবা য়াদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিথুন : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফবা ৱাৎপা লৈ। নচাক-নরলদি চাওখৎকনি, শেন্দোং ফংগনি, মীচংসু লৈগনি। য়েৎনরবদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট : য়াম্না ঙন্না লাইবক অফবা খোঙশাল লৈগনি। মীগী থৌইনশিনদগী ময়েং তাবা য়াই। লাই-গুরু অমদি মীয়াম্না থোইনা চানগনি অমদি লান্দবনা অয়াম্বদা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : অনীংবা থবক্তা ইচং থৌনা থৌপাংবা য়াম্নমক খূৎলোইগনি অমদি ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগদবা নুমিৎনি। অনৌবা থৌরম পাংবা মহয় য়ানগনি-চিংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : শাগৈ অমদি নক্লবনা চানবী, পাঙ্গল ফুদোকপা য়াগনি অমদি হকচাং ঙমদবা লৈরম্লসু ফরগনি। হায়বা ঙাঙবদা মীয়াম্না থাগৎপিগনি, অরং-অরাক লৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : থৌ লায়না পাংগনি, মীচং য়ামগনি অমদি ৱাখল থোক্কনি। মহু চাউবনা তাথি অদুনা লাই-গুরু/নথক থোংবগী ৱা তাবা ফগনি। মীয়াম্নদি থোইনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : মীপাইরম্বা কোকচদুনা লাই-গুরুগী থৌজাল ফংলনি, লাইবক ফরনি অমদি শেল-থুমগী কান্নবা ফংলনি। কিজবা অমদি মরুপ-মপাংগা মরী ফত্তবদি লৈখিনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

ধনু : শুপ্নতগী থৌনা ফুদোকপনা কান্নবা ফংনবগী মরম ওইগদবা নুমিৎনি -অকিবা থাদোকউ। নখা থাবা লোয়নবা কান্নগনি । ইমুং-মনুং ৱাখল তামিন্নবা হোৎনৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - চিন য়াংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মকর : য়াম্না ঙনবদা লাইবক ফবা খোঙশাল লৈগনি অমদি অথেংবদা নুংঙাইবা পাউ তাজগনি। চয়েৎনবা অমদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাৎপদি হান্নগুম লৈ-পংশিন্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কুম্বা : নীংবা শোইদনা থুংগনি-অদুনা অশা চাউনা খুৎচাউ থাবা য়াগনি। শেন্দোং ফংগনি, মীয়াম্না চানবীগনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। পাউদি ইনুং নুংঙাইতে।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মীন : মীচং ফংগনি, ৱাখল নুংঙাইগনি, নহৈ/নচা-ননাইগী লম্দা পূক্লিং পেঞ্জগনি। মীনা লাকচবসু ঙমলোই, নিংহন্নগনু অমদি নঙগী ওইবা মীশিংনা তেংবাঙনীংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

ওক্সিজেনগী মরমদা খঙজিনবা য়াবশিং

ওক্সিজেন মরাং কায়না ফংদ্রবদি হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং, মরুওইনা লংসতা অকায়বা থোকহন্দুনা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্লে। অদুবু হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমদগী ওক্সিজেন ৱাৎপনা উরিং থুংহল্লি হায়বা খঙলে।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী সেন দিগোদা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়, অশেংবা নুংশিৎ মরাং কায়না ফংদ্রবদি তুখোঙ অমসুং স্কিন সেলশিংদা পত্তুনা লৈবা প্রোপিওনিবেক্টেরিয়ম একনিসনা থাউরেক পুন্নমক ফেট্টি এসিদ ওন্থোক্তুনা উরিং থুংহল্লি।

নুংশিৎ-নুংশা শেংদবা মফমদা লৈবা মীওইশিং উরিং থুংলকপগা লোয়ননা অতৈ অতোপ্পা উনসাগী খুদোংচাদবা কয়ামরুম মায়োক্ল রকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ হায়না য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিচার্দ গেলোনা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, কিং’স কোলেজ লন্দনগী রিছার্চরশিংনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়খ্রে মদুদি, উরিং থুংবা মীওইশিংগী উনসা খুইগন্দে অমসুং থুনা অহল ওইশিলহন্দে। অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি উরিং থুংবদগী থৱায় নুংঙাইতনা লৈরিবা লৈশাবীমচা-শিংগীদমক্তদি নুংঙাইরবা পান্থৈ অমনি। উরিং থুংলম্বদগী ফরক্লবা মীওইশিংগী হ্বাইট ব্লস সেলদা টেলোমেরিস য়াম্না য়াওবা মরম্না হকচাংগী সেলশিং মতম কুইনা পুন্সিদুনা লৈ হায়বা রিছার্চরশিংনা খঙবা ঙম্লকখি।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা কিং’স কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিগী সাইমন রিবেরোনা হায়খি, কনাগুম্বনা উরিং থুংলে হায়না থৱায় নুংঙাইতবা ফাওরম্বা য়াই। অদুবু উরিং থুংবা মীওই খুদিংমক থুনা অহল ওইদে হায়বা থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। অদুম ওইনমক উরিং থুংবগী নুংঙাইতবা-অৱাবা ৱাখল কোকহনগে হায়রবদি যুমথোঙ খুদিংমক্তা ঈরায় লায়না ফংলিবা জিরা শীজিন্নবা য়াই। এন্টি-ইনফ্লেমেটরি, এন্টি-ফঙ্গেল অমসুং এন্টি-বেক্টেরিয়লগী মগুন চেনবা জিরানা লোক থুংবা অমদি অজমাদগী ঙাকথোকপগা লোয়ননা উরিংসু ফহল্লি। জিরা খরা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদু তৈরবদি উরিং থুংবা ফৈ।

উরিং থুংহন্দনবগী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌরাংদি মায় অমসুং হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা থোরকপা হুমাং শেংনা তৈথোকপগা লোয়ননা ঈশিং মরাং কায়না থকপা অমসুং অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈতবা হায়বসিনি।

ন্যু দিল্লিগী অগরৱাল হোমিও ক্লিনিক্কী পঙ্কাজ অগরৱালগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না উরিং থুংহন্দনবগীদমক চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই হায়রি। থাউ অমসুং ফেটকী শরুক য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক কা হেন্না চারোইদবনি অমসুং সোদা নৎত্রগা চিনি য়াওবা সোফ্ট দ্রিঙ্ক থক্লোইদবনি।

অৱাবা ৱাখল খনবা, পূক্লিং-ৱাখল লাংতক্লবা অমসুং ষ্ট্রেসনা উরিং থুংহল্লি। য়ারিবমখৈ নুংঙাইবা ৱাখল খন্নবা হোৎনগদবনি। ঈশা ঈশাগী উনসাগা চান্নদবা অমসুং অহোংবা কোস্মেটিক শীজিন্নবনা তুখোঙ ফুঞ্জিল্লকপদগী উরিং থুংহল্লকপা য়াই। মরম অদুনা ঈশাগী উনসাগা চান্নবা অমসুং মগুন লৈবা কোস্মেটিক খক্তমক শীজিন্নগদবনি।

কালেনথাগী শারবা মতমদা হুমাং মরাং কায়না থোরকই। হুমাং থোরকপনা তুখোঙ পুন্নমক শেংদোক্লিবনি। অদুবু থোরক্লিবা হুমাং অদু চাং নাইনা তৈথোকপা মথৌ তাই। হুমাংদা ফৎতবা টোক্সিন কয়ামরুম য়াওই। মরম অদুনা অয়াম্বা মতমদা রুমাল নৎত্রগা টাৱেল অমা পায়রগা হকচাংদা থোরকপা হুমাং পুন্নমক শেংনা তৈথোকপা মথৌ তাই।

য়ারিবমখৈ মায় মোৎহন্দনবা হোৎনগদবনি। অফবা মখলগী ক্লিঞ্জর অমা শীজিন্নরগা অয়ুক্কী নুমীদাংগী চাং নাইনা মায় তাথোকপা মথৌ তাই। নুমীৎ খুদিংগী অশংবা মনা মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈ মরাং কায়না চাগদবনি। এন্টিওক্সিদেন্ট, ভিটামিন অমসুং ন্যুট্রিয়ন্ট মরাং কায়না য়াওবা মনা-মশিং অমদি উহৈ-ৱাহৈনা হকচাং ফহনবগী মথক্তা উরিংসু থুংহন্দে।

নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা হায়বসি য়াম্না তঙাইফদবা থৌরাং অমনি। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংগী অমোৎপা পুন্নমক শেংদোকপগা লোয়ননা উনসা ফজহল্লি অমসুং কুচুসু শেংহল্লি। অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা নৎত্রগা হীপচিন্দুনা খক লৈরোইদবনি। অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবনা মেটাবোলিজমদা মতেং পাংশিনবা মরম্না হকচাংগী কয়াৎশিং ফহল্লি অমসুং উনসা ফজ হল্লি।

উরিং থুংগনবা মীওই ওইরবদি য়ারিবমখৈ লংজমগী ফিরোল শেৎপগা লোয়ননা তোয়না শুদোকপা মথৌ তাই। হকচাং শাজেল তৌদুনা হুমাং তাহল্লবা মতুংদা শেংনা ঈরুজথোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে। হুমাং থোরক্লবা মতুংদা অশিবা সেল কয়া পৈশিন্দুনা লৈবা মরম্না উরিং থুংহল্লকপা য়াই। খ্বাইদগী মরুওইরিবদি নুংশিৎ-নুংশা শেংবা মফমদা লৈবনি।

য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়া সেন দিগোগী রিছার্চরশিংনা হায়খি, অশেংবা নুংশিৎ (ওক্সিজেন) মরাং কায়না ফংদ্রবদি উনসাদা পকপা বেক্টেরিয়ানা তুখোঙ ফুঞ্জিলহন্দুনা উরিং থুংহল্লকই।

অনৌবা ষ্টদিগী রিপোর্টতগী উরিং থুংহল্লকপগী মরম খঙবা ঙম্লবনিনা মতুং তারকপদা উরিং থুংহন্দনবা থৌরাং লৌখৎপা অমসুং উরিং ফহন্নবা হোৎনবদা মতেং ওইরগনি হায়রি। অমরোমদা, উরিং থুংগনবা মীওইশিংনা থোইদোক্লা থৱায় নুংঙাইতনিংঙাই ওইদে। উরিং থুংগনবা মীওইশিং থুনা অহল ওইশিল্লক্তে হায়না কিংস কোলেজ লন্দনগী দর্মাটোলোজিষ্ট সাইমন রিবেৱোনা লুচিংদুনা চথখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা ফোঙদোকখি।

মমি ৱারী

জিরিবাম রেলৱে ষ্টেসন, মণিপুর

বুশো নিংথেমচা

Busho Ningthemcha is a social photographer from Imphal.