থম্মোয় পাউদম · **হুইয়েন ইন্দু**

নুপাদগী হেন্না কনবা নুপীনি

ঙসি মঙা/তরুক্কীগী মমাংদা তমখিবা পাউদম অমদা, নুপামাচানা কপ্পদা 'নুপানবু কপ্পা হৌনল্লা, নুপী মাল্লি কপকনু' হায়না হায়নরিবসিগী মতাংদা রিফরেন্স মচা অমা পীরগা ইখিবদু নীংশিংলি। ৱাহায় অসি ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ হায়নরম্বা, ঙসিদি হায়নখিদ্রবা ৱাহায় নত্তে। ঙসিসু অদুম ঙাঙনরিবা, হায়নরিবা ৱাহায়নি। ঙসি অমুক খঙনীং নীংশিংলক্লিবা, ঈশানা ঈশাগী পুন্সিবু হঙ্গনা য়েংলুবদনি। মীনা ঐগী মরমদা করি খল্লিবা হায়বদুদি ঐ খঙদে। নোংমতসু হংলুদে। অদুবু, ঈশানদি খঙ্গরিবনি-ঐহাক নুপানি। নুপা থোক্লা হিংজরিবা পুন্সিনি।

নুপাদি 'নুপা'নি, কপ্পুনা অশোনবা মতৌ উথোক্তে - কনানা হায়রিবনো ? ৱাখল য়াওদনা কনাগুম্বা অমনা হায়খিবদুদা মতৌ তমদুনা হায়নখিবা ওইরম্ব। পি হায়বসি করিসু নত্তে, ঈশিংনি। পি তারক্লবা হকচাং কায়াৎ নুপাদসু, নুপীদসু য়াওই চপ মান্না। মহৌশাগী খুৎশেম্লি। নুংশিবা, পাম্মুবা কনা কায়নবদা ফাওরিবা অৱাবা, নুংঙাইতবা ফীলিং-নুপী খক্তগী নত্তে, নুপাদসু ফাওই। ফীলিং অদু মপান থোক্লা ফোংদোকপা - অদুবুনি 'কপ্পা' হায়বা মীওইবগী 'ইমোসনেল এক্সপ্রেসন'। কপ্পা-মীওইবগী নেচরেল ওইবা এক্সন অমনি। এক্সন, নৎত্রগা, এক্সপ্রেসন অদুবুনি ইমোসনেল আউতবর্স। ইমোসন অদু ফোঙদোকপগী মওংদুদি, নুপা-নুপী অনীমক্কী তোংঙাল্লি।

ঐসু কপখি, মমাংথক্কী পুন্সি-থেংখাং কয়ারক্তা। কপ্পা নৎত্রগা কপ্পুবা নুপা নৎত্রগা নুপী ওইবগী মতৌগা মরী লৈনদে। অদুবু, লৈপাক খুন্নাই শেল্লেকপগী ৱারীগা মরী লৈননা ঐখোয় চুশিনহল্লকই - নুপা হায়বসিনা তৌগদবা থবক থৌরম অমদি নুপীনা তৌগদবা থৌগায়-থৌদাং কয়া ... নুপানা নুপানি, নুপীনা নুপীনি - অনী অসি কৈদৌঙেদা অমত্তা ওইনা য়েংফরোই... অসিনচিংবা ৱাখল কয়া।

নুপীমচা অমনা মাগী মওং-মতৌ-হৈনবী নুপামচা অমগুম তৌরক্লবা, শান্ন-খোংনবদা থৱায় য়াওরক্লবা ... খুন্নাইসিনা হায়বীগনি - 'মহাক অসি শোয়বনি, নুপা ওইনা পোক্লমগদবনি' ... ! অদুবু, ক্লিনেকেল ষ্টেপ্ট তৌরবদি খঙগনি - বাইওলোজিকেল্লি মঙোন্দা অশোয়বা অমত্তা লৈরপ্লেই, নুপী ওইবগী ওইফম থোকপা পুন্নমক অমত্তা কায়রপ্লেই। হোয়, চারিবা চীঙাক অমদি তৌররিবা লেঙ-ওৎপগী থবক্তুগুম মরম ওইদুনা বোদি-মাস-ইন্দেক্স'তা নোর্মেল ওইবা নুপীশিংদগী মান্নদবা/খেন্নবা খরদি উবা য়াই। খুদম ওইনা, নুপী ওইবী শান্নারোয়শিং। হেক য়েংবদা নুপা শাবান মান্নবসু 'ফেমিনিতি-মেদিকেল-টেষ্ট' তৌদুনা, মখোয় নুপীনি খঙলবা মতুংদুনি মখোয়বু শান্নারোয় ওইনা অথোয়-অহেন তান্নবদা শরুক য়াহল্লিবা। মতৌ অসিগুম নুপাশিংগী মরক্তসু, পীক্লিঙৈদগী তিন্নরকপা/লোইনরকপগী মতুং ইন্না নুপীশিংগা লোয়না রগতা নুংঙাইজবা, নুপীগী-ফিজেৎ শেৎচনীংবা, নুপী অমগুম থোৎনা-নৌনা ঙাংলগতা পেঞ্জবা - নুপামচাসু য়াওরকই। মখোয়দুগী মরক্তগী পর্ফোর্মিং-আর্টিষ্ট অমা ওইখিদুনা, হেবিচুএল্লি নুপী ওইখিবসু য়াওদবা নত্তে।

অদুবু ঙসি ঐহাক্লা পাউদম অমা ওইনা তময়ে খল্লুরিবা ইশ্যু অসিনা অমনি। খুন্নাইসিগী চৎনলোন অমা ওইনা চহী লীশিং কয়াদগী নুপীশিংনা তৌগদবা থবক (শিস্তা) অমদি নুপাশিংনা তৌগদবা থবক হায়দুনা, দিভিজন ওফ লেবর খায়দোক্তুনা নুমিৎচুপ্পা, চহীচুপ্পা তৌহল্লক্লিবসি চহী লীশিং কয়াদগীনি।

অদুবু পুন্সি হায়বসিদি তম্বা ঙমদবাক্তনা থনবনি। চপ মান্নবা থবক্তু হঞ্জিন-হঞ্জিন তৌদুনা শান্নবা, মদুনা পুন্সিবু পুন্সি মানহল্লক্তে, হিংবদা তম্ভহল্লকই। অদুনা, পুন্সিসিদা তম'ঙমদবা মীৎকুপ কয়াসু লাকই - নুপাশিংগী থম্মোয়সু লৈদগী হোয়া থোৎথরক্তবা য়াদবা, নুপী অমগী থৌদাংসু নুপা ওইবা মহাক্না হোন্দোক্তবা য়ারক্তবা। অদুগা, মদুগী ওয়া-তৈনবদা, মপুরোইবা লৈনা লৈনা, নুপীদুনা মপুরোইবা (নুপা/হজবেন্দ) অমগী থৌদাংদুসু তুনা পুদবা য়ারক্তবা। অদুগা, অশাওবগী শক্তম লৌরবী নুপী অমনা করিগুম্বদা নুপা অমদগী হোয়া তমথিবা, মীনুংশি খঙদবা থবক অমসু তৌরকপা য়াই। নুপা অমনসু করিগুম্বদা নুপী অমদগী হোয়া থোং-নৌরবা থম্মোয় শাগোন্নরক্তুনা নুংশি-চাউবী মমা অমগী শক্লোন'দুসু লৌরকপা য়াই। অসিগুম্ব, তায়ওন্নবা মীৎকুপশিং, নঙোন্দা নৎত্রগা ঐঙোন্দা থোক্লক্তুনা 'স্কিজো ফ্রেনিক' ওইবা, পুক্লিং-ৱাখল-থবক অহুম চুশিনদ্রবা, ঙাওত্রং-ফৈত্রংলবা মীশম অমসু ওইহল্লকপা য়াই ঐখোয়বু। হায়জনীংলিবা ৱাফমদি - নুপা অমসুং নুপী অনীমক্তা 'মেস্কুলিন ক্বালিতি, ফেমিনিন ক্বালিতি' অনীমক তুনা য়াওই হায়বসিনি। অদুবু খাঙবা কনবা, পেসিয়েন্স অমসুং তোলেরেন্স অনীমক্তা নুপাদগী নুপীনা হেল্লি হায়বসিদি মীওইবগী পুৱারীদা, মালেমগী মফম পুম্নমক্তা খুদম চাংদম ওইবা ৱারী, মশিং খঙদনা লৈ। ঈরায় লাবা খুদম অমত্তা হায়বা তারবা - মশানা মশাবু হাত্তোকচবা (আত্মঘাৎ/সুইসাইদ তৌবা)গী চাং, নুপীদগী নুপানা মফম খুদিংমক্তী ক্রাইম রেকোর্দ'তা হেল্লপ্লিবসিনা তাকপনি। অদুগা অমরোমদা, মী হাৎপা (মর্দর) তৌবগী চাংদনা নুপানা নুপীদগী হেনব'সিনা নুপানা নুপীদগী কনবা হেনবগুম নীংনবনি। সুইসাইদ তৌবগী ৱারীদি নুপাদগী নুপীনা শরুক কয়া হোয়া তৌগনি। মহাক্কীদি ৱাকবনি, কিহল্লিবনি নুপাদা। মহয় ওইনা নুপানা মশানা মশাবু হাত্তোকচনবা পাম্বৈ কয়া পায়খৎকনি। পুন্সিদা হিংবগী মহাও খঙবা, নুপাদগী নুপীনা হেল্লি নুপীনা।

পুম্নমকসি খঙল'মক্তদা, মস্কুলর ওইবা হকচাং অমা ওইরকপদুনা 'নুপানা নুপীদগী কনবা হেল্লি' হায়বা 'লায়া থাজনবা' (সুপরস্তিসন) অদুদা চহী-চা কয়াদগী ঙসি ফাওবা লৈরক্লি। মস্কুলর ওইবা, মশা ফবা নুপানা, নুপীদগী হোয়া তৌবা ঙম্সি 'পাঙ্গলনা শুবা থবক' (মেনুঅল লেবর) মঙায়রে। অতৈ লম খুদংমক্তা নুপীনা হেল্লি খঙবনা থোকহল্লকপা 'ইনফরিয়রিতি কমপ্লেক্স' অদু নমহৎনবা, সেঞ্চুরি কয়াদগী নুপাশিংনা নুপীবু ভাইওলেন্ত ওইবা পাম্বৈনা, পাঙ্গলগী শক্তি শীজিন্নদুনা নুপীশিংবু থাজহল্লকই - 'মখোয়দি পাঙ্গল শোনবীনি, নুপাগী মপাল তাংজবীনি' ...।

'সিবু অমুক শন্দোক্লা তাকপা মথৌ তারিবরা ?

লৌশিং পুক্কে

তূম্লিঙৈদা থেংনবা খুদোংচাদবা : স্লীপ পেরলাইসিস

মীওইবনা তুমথখ্রবা মতুং, নৎত্রগা মীৎকপ থোরকপদা হকচাং লেঙবা অমসুং ৱা ঙাঙবা ঙমদবগী থৌওংবু স্লীপ পেরলাইসিস হায়না খঙনৈ। খুদোংচাদবা অসি মায়োক্নরিঙৈ মনুংদা তাহৈদবা খোঞ্জেল তাবা, নৎত্রগা উহৈদবা শক্তম উরকপদগী অকিবা ফাওরকই।

কনাগুম্বা মীওই খরনা হঞ্জিন-হঞ্জিন খুদোংচাদবা অসি মায়োক্ন রকপা য়াওই। অয়াম্বা মতমদা তূম্বা ৱাৎপা মীওই, সাইকোলোজি কেল ষ্ট্রেস, নৎত্রগা তূম্বা-য়াহৌবগী মতম নাইদবা মীওইশিংনা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লে। রেপিদ আয় মুভমেন্ট (আর ঈ এম) দা অশোয়বা লৈবদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপনি হায়না থাজনরি। মীওইবনা হেক তূমথখ্রবা মতুংদা মঙ মঙবা হৌগৎলকপগী তানফম অদুবু আর ঈ এম হায়না খঙনৈ।

স্লীপ পেরলাইসিসকী মরমদা মপুং ফানা থিজিনবা হোৎনরিবা মরম্না চপ চাবা ফহন্নবগী পাম্বৈ পুথোকপা ঙমদ্রি। অদুম ওইনমক স্লীপ হায়জিন, কোগনিটিভ বিহেবিয়ররেল থেরাপি অমসুং এন্টিদিপ্রেসেন্টকী মতেংনা খুদোংচাদবা অসি কোকহন্নবা হোৎনরি।

অপূনবা মীশিংগী চাদা ৫ দগীনা চাদা ৫০ ফাওবা পুন্সিগী তাঙ্কক অমা নৎত্রগা অমদা স্লীপ পেরলাইসিসকী খুদোংচাদবা মায়োক্লে। মীওই চাদা ৫ রোমদি য়াম্না তোয়না অয়াম্বা মতমদা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লে হায়রি।

স্লীপ পেরলাইসিসতা যুম্ফম ওইরগা অতোপ্পা প্লানেটতগী লাকপা শকখঙদবশিংনা মী ফাবা অমসুং অতৈ-অতৈ অকিবগী মশক ফংলবা থৌদোক-ৱাথোক কয়াগী ৱারী লাইরিকশিং পুথোরকখি। ফিল্ম ওইনা পুথোরকপসু য়াওরি।

স্লীপ পেরলাইসিসকী মপুং ওইবা শক্তমদি তূমথরুবদগী মীৎকপ থোরক্তুনা ৱাখল ফজনা তারবসু লেঙবা ঙমদবা, অকিবা শক্তমশিং মীৎমাঙদা উবা, অকি-তুজুংবা খোঞ্জেল কয়া তাবা অমসুং ইনক-নক্লা মীওই কয়া ৱারী শানবগী শোন্থাংনবা মখোল তাবা অসিনচিংবনি। মীৎতা মশেন মরাং উরক্তুনা অকিবগী মশক ফংলবা মীওই অমনা হকচাংদা নমথরকপা, মমি-শামি ওইনা কা মনুংদা কনাগুম্বা চঙলকপা অমসুং থোঙনাও মপাদা কনাগুম্বা অমা লেপ্পুনা লৈবগুম উহনবসু য়াওই।

হীরম অসিদা তোঙান তোঙানবা ষ্টদি কয়া চথরবসু হৌজিক ফাওবগী ওইনদি স্লীপ পেরলাইসিস ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম পুথোকপা ঙমদ্রি।

স্লীপ পেরলাইসিস হায়বসিগা তোঙান তোঙানবা মখলগী হেলুসিনেসনগা মরী লৈনৈ। তূম্ফম কাদা কনানো শকখঙদবা মীওই অমা চঙলক্লে হায়না খনবদগী হৌরগা হকচাংগী শরুক পুম্নমক ইতাউ তাউখৎপা পাইবগুম ফাওহল্লকপা য়াই। হীরম অসিগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা থিওরি কয়া পুথোরল্লুবসু চপ চাবা খুদম চাংদম পুথোকপদি ঙমদ্রি।

নার্কোলিপসি অমদি হাইপোকেলিমিয়ানচিংবা হকচাংগী অশোয়বশিংনা মরম ওইরগা স্লীপ পেরলাইসিস ওইহল্লকপা য়াই। হায়রিবা মরমশিং অসিগা মরী লৈনদবা মওংদা ওইরকপা স্লীপ পেরলাইসিসপু "আইসোলেটেদ স্লীপ পেরলাইসিস" (আই এস পি) কৌই। য়াম্না তোয়না আই এস পি তৌরক্তুনা পুন্সি মহিংদা অকায়বা থোকহল্লক্লবদি মদুবু 'রেকরেন্ট আইসোলেটেদ স্লীপ পেরলাইসিস" (আর আই এস পি) হায়না খঙনৈ।

মখল অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু স্লীপ পেরলাইসিস হায়বসি শাংলবদা মিনিট ১ দগীনা ৬ ফাওবদমক মায়োক্লে। কনাগুম্বা খরনা খুদোংচাদবা অসি মতম খরা শাংথনা মায়োক্লবসু য়াওই। অদুম ওইনমক রেকরেন্ট আইসোলেটেদ স্লীপ পেরলাইসিস (আর আই এস পি) দি মীৎকপ থোরক্লবা মতুংদা হেক তূমথগে তৌবগা হঞ্জিন হঞ্জিন অদুম্মক মায়োক্লবা য়াই।

তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম্না খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি। মরম খরদং পল্লবদা ইন্সোমনিয়া (তূম্বা য়াদবা), তূম্বগী চাং ৱাৎপা, তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইদবা, পুক্লিং-ৱাখল চরাংনবা অমসুং কা হেন্না হকচাং চোকথবা অসিনচিংবনি। জিনগী অশোয়বা অমদি হীপ্পগী মওং মতৌনসু ফীভম অসি ওইহল্লকপা য়াই। য়াহিপ থীরবদি নিংশা হোনবগী মরীদা অপনবা পীবা মরম্না খুদোংচাদবা অসি ওইহল্লকপনি।

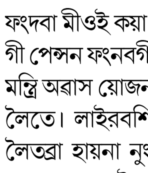
পুন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়নন্না তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইরবদি খুদোংচাদবা অসি খরমখৈ কোকহনবা ঙম্মী। কনাগুম্বা মীওই খরদি জিনগী অশোয়বা লৈবনা অয়াম্বা মতমদা স্লীপ পেরলাইসিসকী অৱাবা মায়োক্লে। হায়রিবা মীওইশিং অদু নীংথিনা খঙ-হৈরবা সাইকোলোজিষ্ট অমগী মতেং লৌগদবনি অমসুং নুমীৎ খুদিংগী চাং নাইনা মেদিটেসন তৌরগা পুক্লিং-ৱাখল ঈংথহনগদবনি। মেদিটেসন-রিলেক্সেসন (এম আর) থেরাপিনসু খুদোংচাদবা অসি খরমখৈ কোকহনবা ঙম্মী। হৌজিকমক্কী ওইনা চপ চানা ফহনবা ঙমদ্রবসু তোঙান তোঙানবা লৈবাকশিংদা য়াম্না কন্না থিগৎলিবা মরম্না অথুবা মতমদা পাম্বৈ অমা শোয়দনা পুথোরল্লুগনি হায়না থাজনরি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মাইবম সুধির, শামুশঙ লাইরেম্বি লৈরক

কোভিদ-১৯গী লায়না লায়চৎনা মরম ওইদুনা লৈবাক মীয়াম খম থেংনা ৱানরে। অদুবু মীচম মীয়ামগী ওইনদি তমথিরবা লায়না অসি ফাওবা থোইনা কিবা ফাওনরক্তে। মরমদি অৱাং-অপাতনা পিক থলে। শুফম-নোমফমসু লৈত্রে। লৈঙাক্লা লমদম অসিগী মীয়ামগী য়াইফনবগীদমক স্কিম ময়াম অমা পায়খৎলে হায়রগসু ঙসি ফাওবদা স্কিমশিং অদুগী কান্নবা ফংদবা মীওই কয়া অমসু লৈরি। ইশামক চহী ৬৩ হেনজিল্লক্লে। ওল্দ এজগী পেন্সন ফংনবগীদমক কয়ারক হোৎনখ্রে, হৌজিক ফাওবা ফংদ্রি। প্রধান মন্ত্রি অৱাস য়োজনাগী কানবসু ফংদ্রি। হাউজিং লোন থাখ্রবসু ফংবা কৌবা লৈতে। লাইরবশিংগীদমক লৈবাক অসিদা য়েংশিনবিনবা কনা অমত্তা লৈতব্রা হায়না নুংঙাইতবা ফাওই। হিংনবগীদমক দুকান ফম্বা য়াওরম্মি অদুবু অহল ওইরক্তুনা নাশিল্লকপদগী করিসু তৌবা ঙমদ্রে। কোভিদ-১৯ লায়নানা নাবা হৌরকখিবা মতমদা চেং-হৱাই খরা য়েনবিরম্বা অদুসু লেপখ্রে। মতেং পাংবিনবা কনা লৈত্রে হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মরম অদুনা লমদম অসিগী মিচং-শঙ্গ লৈজদ্রবা ৱারবা অহল-লমনশিংবু য়েংশিনবিনবা লৈঙাক্লা অখন্নবা থৌরাং থৌশিল পায়খৎফম থোকই। মদুনা লৈবাক্কী অশেংবা থৌগল তৌবা হায়বদু ওইগনি হায়না খল্লি।



ৱাংলেম্বম রোবিনসন, টোপ অৱাং লৈকায়

হেল্থ ৱাকর্সশিং অমদি লৈঙাকপশিংনা ফনা কন্না হোৎনদুনা চেকশিন থৌরাং কয়া লৌখৎলবসু মীপুম খুদিংমক ৱাখল তামিন্নদুনা লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা অচেৎপা ফীরেপ লৌমিন্নদ্রগদি লমদম অসিদা কম্ম্যুনিটি ট্রান্সমিসন ওইরক্লোই হায়নিংঙাই লৈতে। লাইবক থীবদি কোভিদ-১৯গী কেস য়ামদ্রিঙৈ মতমদদি লৈকায় ফাওবদা চঙলকপা য়ারোই হায়না অথিংবা থম্নখি। কেস মশীং য়াম্লল্লবা মতমদনা থোইনা চেকশিন্নদবগী অচৌবা মমি অমসু তাদবা নত্তে। হোয়, হিংনবগীদমক তঙাইফদনা লম্বীদা থোক্লরকপা ওইরম্বা য়াই। অদুবু তঙাইফদনা মপান থোক্লরবসু লায়না অসিনা নাদনবা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎহন্নিংই। লোয়ননা হৌজিক কোভিদ-১৯ লায়নানা মরম ওইদুনা ৱানরবসু লৌ উবগী মতম লাকপনা খুঙ্গংগী মীওইশিং লৌ উবা হৌনরে। অদুবু তঙাইফদনা হারগী মথৌ তারকপা মতমদা হার ফংবা ঙমদ্রিবা অসিগী মতাংদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা য়েংশিনবিয়ু। ইম্ফাল ইষ্টকী ওইনা শুপ্নগী পোরোমপাৎ খক্তদা হার পীবনা হার ফংনবা হোৎনবদা অচৌবা খুদোংচাদবা কয়া ময়োক্লরে। মরম অদুনা ইম্ফাল ইষ্টকী অতোপ্পা মফম খরদসু ফংহনবিয়ু।

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

ইন্টরনেসনল ফ্লাইট সর্ভিস লেপখিগনি

ন্যু দিল্লি, জুন ২৮ (এজেন্সী) : জুলাই ১৫ ফাওবা ইন্দিয়াদা ইন্টরনেসনল ফ্লাইট সর্ভিস লেপ্পগনি হায়না দিরেক্টোরেট জেনরেল ওফ সিভিল এভিয়সন (দি জি সী এ)না ফোঙদোকখ্রে।

অদুম ওইনমক দি জি সী এনা অয়াবা পীরবা পোৎচৈ হোন্দোক-হোঞ্জিন তৌনবা ফ্লাইট সর্ভিসশিংদি মখা তানা অদুম্মক তৌখিগনি। হৌখিবা জুন ২০ দা সিভিল এভিয়সন মিনিষ্টর হর্দিপ সিংহ পুরিনা হায়খিবনি মদুদি, অতৈ অতোপ্পা লৈবাকশিংনা নোংথক লম্বী অমসুং বোর্দর হাংদোরল্লবা মতমদা ইন্দিয়ানা ইন্টরনেসনল ফ্লাইট সর্ভিস তৌনবা থৌরাং লৌখৎলগনি।

অমরোমদা, ইন্দিয়ন রেলৱেজনসু ওগষ্ট ১২ ফাওবা রেগুলর ট্রেন সর্ভিস কেন্সেল তৌনবা ৱারেপ লৌখ্রে। হীরম অসিগী মতাংদা রেলৱে বোর্দনা থোকখিবা নোটিফিকেসন অমনা হায়খি মদুদি, ওগষ্ট ১২ ফাওবা মেল/এক্সপ্রেস, পেসেঞ্জর অমদি সব-অর্বান ট্রেন সর্ভিস পুম্নমক কেন্সেল তৌরগনি। কনাগুম্বনা জুলাই ১দগী ওগষ্ট ১২ ফাওবা বুক তৌখিবা টিকেট পুম্নমক কেন্সেল তৌদুনা শেল হন্দোক্লগনি। অদুম ওইনমক মে ১২ অমসুং জুন ১দগী সর্ভিস তৌবা হৌখিবা রাজধানি, মেল অমসুং এক্সপ্রেস ট্রেনশিং মখা তানা ওপরেট তৌখিগনি।

কৈথেল অথুবদা হাংনবা শীনবীয়ু, পোৎফম ফম্বীশিং অৱাবদগী কল্লু : নুপী মরুপ

ইম্ফাল, জুন ২৮ (ঐচ এন এস): কৈথেল অথুবদা হাংনবা শীল্লু, পোৎফম ফম্বীশিং মখোয়গী অৱাবদগী কল্লু হায়না ওল মণিপুর নুপী মরুপকী সেক্রেটরি এল সুমতিবালানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মালেমগী লৈবাকশিংদা মণিপুরবু শক তাক্লিবা নুপী খক্তনা পোৎ য়োনবা ইমা কৈথেল হায়না খঙনরিবসি কোভিদ-১৯গী অকনবা শাফুদগী থিংজিনখিবা থা ৩ লোম শুরে। লৈঙাক্লা পোৎফম ফম্বীশিংগী য়াইফ-থৌরাং অমত্তা পায়খৎনবা হোৎনদ্রিবসি ওল মণিপুর নুপী মরুপনা য়ানিংদবা ফোঙদোক্লি। ষ্টেট অসিগী চীং অমসুং লোয়জি-লোয়াগী ইংখোল কোয়বা নৎত্রগা ঙাগী ফার্ম তৌরগা হিংনবা হোৎনরিবা কয়া অসি শেন্দাল লম্বীশিং ওইরি হায়বসি খঙনরবা ৱাফমনি। ইমা কৈথেল অসিদা চহী ৮০ হেল্লবা ইমা কয়া য়াওনা মীয়ায় চল্লবী কয়ানা পোৎলম কয়া য়োল্লি। লন্নাই শেল পুথোকপা ঙমদবদগী প্রাইভেট বেঙ্কতগী লোন লৌবনা মশিং য়াম্মী। লাইবক থীবদি লৈঙাক্লা ইমা কৈথেল রিপ্যারিং তৌবগী মিংদা কার্দ পায়বী পোৎফম ফম্বীশিংগী পোৎয়োম লৌথোক্লবা খঙহল্লুবদা অয়োন পোৎলম কয়া মাঙবা থেংনবদা পোৎফম ফম্বীশিং তায়নফম খঙদবদগী অৱা মৈশা লাংবা থেংনরি।

লোকদাউন খরা কোমথোকপদগী লম্বীগী চিদাইদা মনা-মশিং, ঙা অমদি হৈ-রা য়োনবা য়াহল্লবসু অয়ুক পুং ৯ তারকপদা পুলিসনা পোৎচৈ লোইশিল্লু হায়না পাউতাক পীরকপদা গাড়ী অৱাইমল পীখ্রগা শেন্দোং লেমহৌদবদগী ময়ুমগী তঙাইফদবশিং শীল-লাংবা ঙমদবদগী পোৎয়োনবী কয়া মকোক্তা খুৎ হাপ্লরি। ইমা কৈথেলদা পোৎ লৈবা লাক্লিবা অয়াম্বনা খঙনরবা ৱাফমনি। পোৎফম ফম্বীশিং অয়াম্বদি দেলি কেলেক্সন নৎত্রগা প্রাইভেট বেঙ্কশিংদগী লোন লৌরগা পোৎফম ফল্লিবনি। চহী ৭০/৮০ হেল্লবা পোৎফম ফম্বীশিংনা নুংঙাই-য়াইফবা পুন্সি মহিং ফংনা ফংনা পোৎফম ফম্বা লাক্লরিবসি মীয়ামগা উনরগা মশাগী পুন্সি নুংশাংহন্নবা হোৎনরিবনি। লোকদাউননা মরম ওইরগা ইমা কৈথেল থিংজিনখিবা অসিদগী পোৎফম ফম্বী কয়া অনৌবা ললোনশেল থিবা ঙমদবা অমদি পুথরবা শেন্দোয়গী মথক্তা মাঙখ্রবা পোৎলম কয়াগী খনবদা কোক ঙাওনবা য়াওরক্লি। মসিনা ৱাখলগী অনাবা হেল্লক্লি।

মমিং লৈরবা সাইকোলোজিষ্ট কয়ানসু লোকদাউন মখা শাংথরিবমখৈ মীওই কয়া মেন্টেল দিজিজ নারকপা য়াবগী চিংনবা ৱাংই হায়না ফোঙদোক্লরি। ৱাখলগী লায়না হায়বসি নারবশিংনা খঙবা নত্তে। ইমুংগী মীওইশিংনা মহৌশাগা মান্নদবা মওং থেংনবদগী মরী লৈনবা ডোক্তরশিং তান্নরকপনি। সাইকোলোজিষ্টশিংনসু পাউতাক কয়া পীরিবনি। শেল পুৎথবগী অৱা মৈশা নংলবা ইমা কৈথেলগী পোৎফম ফম্বীশিং ৱাখল লায়নাদগী অৱাবা মায়োক্লরিবসি কোক্লবা পোৎফম ফম্বীশিংদা লুপা লিশিং ২০গী তেংবাং শেনফমশিং পীবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

'হার ফংদবদগী অৱাবা মায়োক্লরে'

ইম্ফাল, জুন ২৮ (ঐচ এন এস): হার ফংদবদগী লৌমীশিং অৱাবা মায়োক্লরে হায়বসি লৈকায় অমগী ৱাকৎ ওইদ্রে হায়না ককচিং দিষ্ট্রিক্ট য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসনগী জেনরেল সেক্রেটরিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী ওইনসু লোয়জিং-লোয়াদা লৈরিবা মীয়াম্না লৌউ-শিংউগী মতমসিদা হার য়োনবা দুকানশিংদসু তাঙলবসু তাঙনা লৈগে হায়বদা ফংদ্রে হায়বসি অচুম্বনি। ককচিং দিষ্ট্রিক্ট য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন গী থৌমীশিংনা কোয়না চৎলুবদা পল্লেল, ককচিং, ৱাবগাই, লাংমৈদোং, ককচিং খুনৌ অমদি শুগনুদা হারগী অৱাবা মায়োক্লরে। মণিপুর লৈঙাক্কী মায়কৈদগী পাউচেদা হার ৱাৎতে, মরাং কায়না ফংহনগনি হায়খি। মসি লৌমীশিংদা মীনম্বনি। য়াওশং মতুংদা অবের থুংবদি অরেম্বা তাগনি।

লোকদাউননা খম-থেংনা ৱানরিঙৈসিদা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা হারগী অৱাবসি অথুবা মতমদা কোকহনবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

তরাম্না ওকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৮ (ঐচ এন এস) : মমি থৱান ফাউন্দেসন্না মণিপুরগী অমত্তা ঙাইরবা পোনিবু য়োকখৎপগী পান্দমদা পায়খৎপা প্রোজেক্ট ঐখোয়গী পোনি মখাদা য়োকখিবা অরং থৱানগী মচা পোক্লকপদা মালেম তাইবংপান্দা তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লা ঙসি পিশুমগী মফম অমদা পাঙথোকখ্রে হায়না মমি থৱান ফাউন্দেসনগী জেনরেল সেক্রেটরি এল কুঞ্জকেশ্বরনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

থৌরম অদুদা মমি থৱান ফাউন্দেসন্না হন্দক পাঙথোকখিবা দি গ্রেট জুন অপরাইজিং য়ুনিটি দেগা মরী লৈনবা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসনদা ঈ নোদেট তৌখিবা ভলন্টিয়রশিংসু তরাম্না ওকখি। মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম এৱার্দ ২০২০গী এৱার্দ ফংলগদবা ফাউন্দেসন অসিগী মেম্বরশিংসু তরাম্না ওকখি।

থৌরম অসিগা মরী লৈননা ফাউন্দেসন অসিগী চ্যেরমেন রোমি মৈতৈনা ফোঙদোকখিবদা, পোলো মালেমগী মীয়ামদা ঐখোয়না খুদোল তৌখিবনি হায়না চাউথোকচরি। ঐখোয়গী শগোল পোনিবু নুংশিবীয়ু। মমি থৱান ফাউন্দেসন্না লৌখৎলিবা শগোল য়োকপগী প্রোজেক্ট অসি মীয়াম্না সপোর্ট তৌবীয়ু। পোনি য়োকখৎনবা হোৎনমিন্নবা তঙাইফদে হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

'থোং শাবগী থবক লোইশিনবীয়ু'

ইম্ফাল, জুন ২৮ (ঐচ এন এস) : ৱাবগাই-কৈরক লৈরক অচৌবা ফাওদুনা চেল্লিবা সেংমাই তুরেলগী মথক্তা আর সী সী ব্রিজ শাবগী থবক অসি অথুবদা লোইশিনবীয়ু হায়না সোসল ৱার্কর ক্লবকী প্রসিদেন্ট ৱাই ভোগেননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মতম কয়াগী মমাঙদগী থোং অসি শানবগী মীয়াম্না খঞ্জদুনা লাকখিবনি। পি এম জি এস ৱাইগী মখাদা প্রোজেক্ট অমা পায়খৎতুনা থোং শানবা থবক লৌখৎলম্মী। থোং শানবা মফম অসি মীয়াম্না অয়াবা পীখ্রবা মফমনি। মরী লৈনবা এক্সপার্টশিংনা এপ্রুভ তৌখ্রবনি। মীয়ামগী ওইবা ৱারেপ অমা লৌদুনা দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্টেসন্দা খঙহনখিবসু লৈরে। লাইবক থীবদি থবক অসি হৌনবগীদমক চহী অসিগী অঙনবা শরুক্তা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা লোদ টেষ্ট ফাওবা লোইখ্রগা হৌজিক ফাওবা থোং শাবগী থবক অসি খুম্মাং চাউশিনবা ঙমদ্রি। মায়কৈ অসোমগী মীয়ামগী অপাম্বা য়েংদুনা কনানসু অয়েৎপা লৈত্রবা থোং অসি অথুবা মতমদা শাবা লোইশিনবীয়ু। ৱাবগাই-কৈরক অমদি অকোয়বদা লৈরিবা মফম কয়াগী মীয়াম্না থোং অসি আর সী সী ব্রিজ ওইনা মতমগা চুনবা মওংদা শাবীনবা তক্লদুনা লাকখ্রবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুন ২৮ : বেঙ্গলুরুদা থবক তৌদুনা লৈরম্বা অঙাং অমা থিবা খঙদনা লৈরক্লবা মতুংদা সোসল ৱার্কর মেঞ্জোরনা এস পি থৌবালদা পাউ পীদুনা বেঙ্গলুরুগী পুলিসকা পাউ ফাওনবগা লোয়ননা ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগসু পাউ ফাওনরগা অঙাং অদু থারক্লে। মসিগীদমক থাগৎলি হায়না সেভেন ষ্টার য়ুথ ক্লবনা ফোঙদোরক্লি।

ক্বারন্টিন সেন্টর অমদা থম্বীনবা লৈঙাক্তা তকশিনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৮ (ঐচ এন এস): কির্গিষ্টানদা মেদিকেল তম্বা মণিপুরগী মহৈরোয় কয়া থোরক্কদৌরিবসি ইম্ফাল য়ৌরকপা মতমদা ক্বারন্টিন সেন্টর অমদা পুন্না থম্বীনবা লৈঙাক্তা তকশিনখ্রে হায়না মণিপুরী কির্গিষ্টান মেদিকেল ষ্টুদেন্টস পেরেন্টস এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট ধনঞ্জয়না প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কির্গিষ্টানদা মেদিকেল তম্লিবা মহৈরোয়শিংবু লৌথোকপীনবা চীফ মিনিষ্টরদা হায়জখি। চীফ সেক্রেটরিদা অকনবা এদভাইস পীবগা লোয়ননা হোম দিপার্টমেন্টকা তান্নদুনা জোইন্ট সেক্রেটরি, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়া, মিনিষ্ট্রি ওফ এক্সটর্নেল এফেয়র্সতা চেইদুনা অকনবা থবক লৌখৎপীরি। মিনিষ্টর করাম শ্যামনা থৱায় য়াওনা মতেং পাংবগীদমক থাগৎলি। মহৈরোয়শিং অসি ইম্ফালদা পুথোকপীরক্কনি হায়না থাজৈ। ইম্ফালদা য়ৌরকপা মতমদা ক্বারন্টিন সেন্টর অমদা পুন্না থম্বীয়ু। লৈঙাক্লা হীরমসিদা মীৎয়েং চঙবীংয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৯।০৬।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা, ইঙেলগী ৯ নি পানবা।

মেষ: মীংচৎ ফংগনি, নিংথিনা পুক্লিং চংনা পোরম য়াৎথোকপা অমদি অনিংবা ৱাফম ফোংদোকপনা চাওনা মাই পাক্কনি। শেন্দোং ফংগনি। অশাওবনদি মাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

বৃষ: অনিং অনিংবা পাংলদি কান্নবা ফংলোই অদুনা অচুম অরান খংনা থৌ পাংবা ফগনি। পুক্লিংদা চিংনবদি অদুম লৈরি অদুবু অরাপ্পা মীনা ইন্সিনবা লৌদ্রদি শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাংদুনা তোক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

মিথুন: মথা শাদনবা অমদি লৌশিং থোক্লবা মীৱাদা য়ুম্ফম লইরগা থবক পাংগনু অমদি নচা-ননাই মীরাইগনু। হান্না পাংবা থৌদগী হেন্না পাংগনু। পুক্লিং তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম ঙাইবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

কর্কট: মরুপ মপাং ৱাতান্নবা কান্নগনি, লৈতেংগী লমদা মাই পাক্কনি অমদি শেন্দোং তানবদা মীনা লাকচবা ঙমলোই। নোল্লুক্লা চৎপা ৱাৎলদি ময়েং তাগনি-কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নংশিবনা থোইনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

সিংহ: য়েৎনরম্বা অমদি খুরৌ থাংবা লৈরম্বা কোকচবা অমদি মীংচৎ তানবদা মাই পাকচবা লৈগনি। হাইনিংবা ৱা ফোংদোকপা য়াগনি। ললোনবদি খুৎচাও থাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা থাগৎপি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

কন্যা: মাই পাক্কনি, অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চংবা য়াগনি অমদি লৌশিং চাওই অদুনা মীনা ইন্সিনবা ঙাইদনা নতোমতা খন্থরগা অনিংবা থবকক্তু পাংহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক।

তুলা: খুৎ চাওবগী কান্নবা লৈরোই,অঙম তানবসু নথক থোংবগা মুক্লদুনা তোক্কনি। লৈঙাক্কী লমদা শকচু থোকলোই। হকচাং নুংঙাই অমদি মীয়ামগা মরি ফনা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: শেল-থুমগী লমদা অমদি ৱানোম থৌনোমগী লমদা মাই পাক্কনি। য়েক্লবনা অমদি নচা ননাইনা শাওহনবদি লৈগনি। মৈনা তাথি, অনমসু তানবা য়ারোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

ধনু: য়েৎনবা, য়েংশিনবা অমদি চোপ্পা য়াবা খরা লৈরসু নরুপতি হেনগৎকনি, অনৌবা থৌরম পাইবা মাই পাক্কনি অমদি লান্দবনা চাওনা মাই পাকচৌ হাইবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অশংবা/কিসমিস।

মকর: মীরক্তা চংদুনা থৌরম পাংবা য়ারগনি অমদি নচা ননাইসু চাওখৎকনি। অরাপ্পা মীগী মতেং লৌবা য়াগনি অমদি নুংঙাইবা পাউ তাজগনি। থবক পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবিগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা।

কুম্বা: লৈঙাক্কী লমদাঅচানবা কাইনবা অমদি পুক্লিং পেন্দবা লৈ। লম অমত্তদা অনম তানবনা মাই পাকলোইদবা নুমিৎনি। লাইগুরুনদি চানবীবনা অফবা খরদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফনা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

মিন: মীচং হেনগৎপা, নচা ননাই চাওখৎপা, মরুপ মপাং ফংজবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবনা মীংচৎসু ফংজবা য়াবা নুমিৎনি। শেল চংগনি। খোইরাংবদি ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।