থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

লোকদাউন অমদি পুন্সি-মমল

পুন্সিগী মমল কয়ানো? ঈচম চম্বা, ঈরায় লায়বা ৱাহং মাল্লবসু-পাউখুমদি, লায়না খুন্বা য়াদবনি। খুন্বা ৱাবা ৱাহংদুদি, অরায়বা ৱাহং ওইফম থোক্তে। ৱাহং অসি অরুবনি। পাউখুম অমুক্তং থিমীন্নসি।

মমল? পোৎ অমগী মমল, লমদমদুদা চৎনরিবা তরেৎ-শেঞ্জা (করেন্সি) অদুগী মশীংনা লেপ্পী- লুপা/দোল্লার/পাউন্দ মঙা, তরা, চাম্মা, লীশিং। অদুবু, খোরী কৈথেলদা লূকমায়দা থেন্দুনা য়োন্দবা 'পুন্সি'সিগী মমলদি কনানা করম' লেপকনি? পাউদম অসি পাবীরিবশিং, ৱাখল শেরান্নবীনু। লৈবা/য়োনবগী 'মমল' অদু নত্তে ঙসি ঐনা পনজরুরিবা। ইংরাজি ৱাহৈ- 'প্রাইস' অমসুং 'ভেল্যু'-অনীমক, ঐগী ঈমালোনসিদদি 'মমল' হায়বসি নত্তনা অতোপ্পা থেংনদবদুদা চমম্নদুনা হঙ্গৎচবনি। 'পুন্সিগী মমল'- কৈথেলদা থারগা য়োনবা, মমল (প্রাইস) অমা লেপথোক্লবা পোৎশক্তু নত্তে 'মীওইবগী পুন্সি'। পুন্সিদুগী চন্নফম হায়গদ্রা, 'ভেল্যু' অদুবুনি মতাঙসিদা পঞ্জরিবা 'পুন্সিগী মমল'। হায়নরকই... 'নহাক্লা নশাগী মমল খঙজদ্রিবমখৈ, মতমগী মমল মশক খঙলোই- মতমগী মমল খঙদ্রিমখৈ, পুন্সিগী মমল লেপ্পবা থবক অমত্তসু তৌবা ঙল্লোই'...। অদুগা, অতোপ্পা ৱাহায় অমসু থেংনরকখি... 'নোংমগী মনূংদা পুং অমগী মতমবু করিমত্তা তৌদনা অরেম্বদা মাঙহল্লিবা মহাক্তো, কৈদৌঙৈদসু পুন্সিগী-মমল খঙলরোইদবা মীশক্লি'...। ৱাহায় অসি নীংশিংলগনি ঐহাক্লা, ঈশাবু মমল য়াওদ্রবা পুন্সি অমা শাগোন্নরিবা অমরা, হংজরিবা ইথন্তা। মরমদি, ঐহাক খঙজৈ, পুন্সিসিদা ঐহাক্লা অরেম্বদা, পূঙজা অমত্তা নত্তে, চহী কয়া মাঙহনখ্রে। অচৌবা মীশিংনা হায়রম্মী- 'নশাগী কান্ননবা তৌখিবা থবক কয়াদুদি নহাক্লা তাইবং থাদোক্তুনা চৎখিবদা পুখিগনি, অতোপ্পগীদমক তৌবীরম্বা কয়াদুদি শোন্নহৌ'নি লেপ্পুনা, মদুনা লেপ্পী নহাক্কী পুন্সি মমল'। মরম অসিনা মী অমগী পুন্সি-মমল, মহাক্লা হিংদুনা লৈরম্বা চহী-মশীঙ অদুনা লেপ্তে, পুন্সিদুবু মহাক্লা 'করম' - শীজিন্নরম্বগে' হায়বদুনা লেপকনি- হায়নবদু চুম্বা তাই।

অদুগা, মীৎয়েংসিগী ওন্ন-তৈনবা, মোদর্ন মেতরিঅল-ৱার্ল্ড অসিগী 'মোদর্ন-মেন'শিং অসিগী অনৌবা মীৎয়েং অমা লৈ- 'মীওইবগী পুন্সি-মমল, মহাক্লা হুল্লিবা লাইফ-ইন্স্যুরেন্স পোলিসী প্রিমিয়ম অদুগী মেচ্যুরিতি ভেল্যু অদুনা লেপ্পী'। পুন্সিগী মশক অমদি মমলবু সনা-লুপা-পৈশাগী খলদা ওন্ননবা হোৎনবনি। মথক্কী 'পেরা'দা পঞ্জখ্রিবা ৱাহৈ, ফিলোজোফিকল ওইবা ৱাহায়শিং, ঙসিগী মীরোলনা হায়রক্কনি-কান্নদবা ৱাথীনি, চন্নদ্রবা ৱাখলনি।

চন্নদ্রবা ৱাখলসি কোরোনা-পেন্দমিক মতমসিদা মরম-চাদনা, শিফম থোক্তনা শিবা মী মশীং খঙদনা থোক্লকপসিদা পাইশিল্লকপনি কোকসিদা। মখোয়দুবু মমল লৈতবা মী ঙাক্তরা? কোরোনা'না মরম ওইদুনা অৱাবা নংলবা (নারুরগা ফরক্লবা অমদি শিখ্রবা)শিংগী ঈমুং-মনূংদা মতেঙ ওইনবা লুপা লীশিং মঙা-মঙা, তাঙ্কক অনী থোক্লা পীননবা মণিপুর লৈঙাক্লা ৱারেপ অমা লৌখিবা, শেনফম অদু শাগৎনবা শীজিন্নফম খঙলরোইদবা সরকারগী দিপার্টমেন্ট খরগী কাইথোক্তুনা থমখ্রবা শেনফম খরা খাইদোক খাইজিন (রিএপ্রোপ্রিয়েত) তৌবগী পাউ অমা তাখিবদুদা, লমদমসিগী লায়রবা মীয়াম অসিগী পুন্সি-মমলগী ৱাখল অসি পোক্লকপনি। ঈনাক খুনবা লৈপাকশিংদদি, লাইফ-ইন্স্যুরেন্স/হেল্থ ইন্স্যুরেন্স-মপূম-মরৈ ফারবা মীকোক (মেচ্যুর ওইরবা সিটিজেন/রেসিদেন্ট) খূদিংমক্কী তঙায়ফদ্রবা/তৌদ্রবা য়াদ্রবা (মেনে দতরি ওইরবা) থবক অমনি। ইন্স্যুরেন্স পোলিসী অদুগী মেচ্যুরিতি ভেল্যু পোলিসী হোল্ডর অদুনা পীবা ঙম্বা প্রিমিয়ম-ভেল্যু অদুগী মতূং ইল্লি। কনাগুম্বা অমগী লাইফকী ভেল্যু- লাইফ-ইন্স্যুরেন্স পোলিসীদুগী ভেল্যুনা লেপ্পী। মরমদি, খূজিন-খুনাম্থোক্তগী মহাক্লা ঙসি/হয়েং শিখিবা থোক্লবা, ফংগদৌরিবা শেনফম অদুনি- মেচ্যুরিতি ভেল্যু! মদুনি মহাক্কী পুন্সি-মমল! কেপিতেলিজমদা থাজবশিংগী কালক্যুলেসন! নুমীৎ কয়ানি প্রাইভেট হোস্পিটাল অমদা লায়কন্নরল্লগা লৈখিদ্রবী, ঐগী মরুপ অমগী লোয়নবী, কোরোনা-পেসেন্ট অমখক্কী লাইফ-ইন্স্যুরেন্স পোলিসী অমখক্কী 'সম-এস্যুর্দ' লুপা লাখ অহুমখক্তু, হোস্পিটাল-বিল পীবদা পুথখিবা শেনফমদু শিংবদা মতেঙ ওইননবা ক্লেইম তৌগে হোৎনরুবা, পোলিসী লাপস ওইরমদুনা, চহী অনী-অহুমখক মহাক্লা খায়রম্বা শেনফমদুদই হেন্না ফংখিদে। মণিপুরগী ঈনাক খুনবা/তলব চাউবা কাঙবুনা য়াওনরিবা 'লাইফ-ইন্স্যুরেন্স-পোলিসী'- এজেন্টশিংনা থেল্লগা য়াওহনবনা অয়াম্বনি, মশাগী পুন্সি-মমলগী ৱাখল লামশিল্লগা য়াওরকপা অমত্তা নত্তে। লাইফ-ইন্স্যুরেন্স কোর্পোরেসন ওফ ইন্দিয়া, ১৯৫৬, সেপ্টেম্বর ১দা লীংখৎখ্রবা,চহী ৬৫ হৌখ্রবা' তুংসিদসু ইন্দিয়াগী অপূনবা মীশিংগী চাদা অহুম য়ৌনা মপুন্সি ইন্স্যুর তৌদরি। অদুনা, নাকল অরোমদা ইকোনোমিষ্টশিং অসিনা ইন্দিয়নশিং অসিবু পুন্সি-মমল খঙদবা মীওই কাঙলূপ ওইনা লৌই।

চহী অমা মখায় হেনজিল্লক্লবা, অনী শুরক্কদৌরবা কোরোনাগী গ্লোবেল-পেন্দমিক অসিদগী প্রজাশিংবু কন্নবা, নৎত্রগা, ঙাকথোকচনবা পাম্বৈ অসি, অহানবদা 'লোকদাউন' হায়বসি নত্তনা অতোপ্পা অমা খঙলমদে। ভাইরস অসি মীনা মীদা শন্দোকপা নত্তনা, শা-ঙা-উচেক-ৱায়ানা শন্দোক্তে হায়বসিমদি খঙলবনিনা মীশিং অসি অমগা অমগা উন্নদনবা/থেংনদনবা পাম্বৈ কয়ানি পুথোক্লরক্লিবা। অদুবু, তঙায়ফদনা উন্নদবা/থেংনদবা য়াদবা য়াওরক্কনি (মীওইবদি সোসল এনিমেলনি) খঙবনা, খূৎ তোয়না সাপোন শীজিন্ননবা/সেনিটাইজর শীজিন্ননবা পাউজেল্লিবনি। হৌজিক্তি, কোভিদ-ভাইরসতগী ঙাকথোক্লবা ভেক্সিন পুথোরক্লবনিনা, ভেক্সিনেসন (তিকা থাদোকপা) হায়বসি লায়নাসিদগী ঙাকথোক্লবা খ্বাইদই মরুওইবা পাম্বৈ অমা ওইরক্লে। চিনা'দদি মীপুম খূদিংমক (চাদা চামা) তিকা থাদোকখ্রবনা, লৈঙাকপসু মীয়ামসু কোরোনাগী অকিবদগী ফনা নীংথিনা লাপথোকখ্রে। অমেরিকা, য়ু কে'নচিংবা চাওখৎলবা লৈপাকশিংদসু ভেক্সিনেসনগী থবক, খুমাঙ কন্না য়াঙশিল্লি তায়। ইন্দিয়াগী ওইনদি, জুলাই ১৯ ফাওবদা অহল ওইরবা মীশিংদা, ভেক্সিনসিগী অহানবা দো কাপখ্রবা মী, চাদা ৩৪.১ খক্তা ঙায়রি হায়। লেমহৌরিবা মীশিংসি লোইনা সুনা কাপথোকপদা চহী অমদি চঙখিনি... এক্সপর্তশিংনা পানবনি। অয়েৎ-অথিং পীরিবা ফেক্তর কয়াসি য়েংলগা, চহী অমা হেন্না চঙখিবসু য়াই ফোঙদোকই। অসুম্না, মুন্না খনজীল্লুরগা ইন্দিয়াগী ষ্টেট খরগী (মণিপুর য়াওনা) ওইনদি মতম খরা 'তোতেল সতদাউন'/'তোতেল কর্ফিয়ু'- তৌদ' য়াদ্রবা লৈঙাক্কী থৌরাং অমা ওইনা লৈরনি।

'লোকদাউন' অমদি 'পুন্সিগী মমল' অনীসি তূনা অমুক্তং নৈনবা চুমগনি। লৈঙাক্লা হায়- পুন্সি কন্নবগীদমক তৌদ'য়াদবা অমনি 'লোকদাউন', চানবগীদমক ৱারুনু, লৈঙাক্লা লেম্না পীগনি। চেঙ কেজি মরী/মঙা, হৱাই পৱা অমদুনা মী অমা নুমীৎ কয়ানি হিংগদগে? হিংবা হায়বসে চাক চখোম অমখক চাবা ফংবদু নত্তে। 'তু অর্ন এ লিভিং'-পুন্সি অমা হিংনবগী পাম্বৈ অমা থিবা হায়বসি- পুক থন্নবা হোৎনবদুখক নত্তে। হেল্থ, এদ্যুকেসন, কমফোর্ত... হিংবগী শরুক অমনি। পুন্নমক্তু 'লোকদাউন'/'কর্ফিয়ু' হায়বসিনা ফংনবা পাম্বৈ ককথৎলি। অসুম্না ওইহল্লি লমদমসিগী লায়রবা মীয়ামগী পুন্সি-'মমল য়াওদ্রবা'। শিখি'-নাখিবা থোক্লসু চাক চরা খরা নোংখন্নন য়েম্থোক্লগা পেলহনবা।

অদুগা, অমেরিকাদা, নিউ য়োর্ক'কী গভর্ণর 'এন্দ্রিউ কুরোমো'না হায়, '...লোকদাউনসিনা অমেরিকানশিংগী পুন্সি-মমল হেনগৎহল্লে'। কোরোনানা হাৎখ্রবা অমেরিকানশিংগী লাইফ-ইন্স্যুরেন্স-ক্লেমগী শেনফমদুদা খুদোম্বী থিল্লগনি।

লৌশিং পুক্কে

পোষ্ট কোভিদ ফেটিগ

করম্না মায়োক্লগদগে অমদি করি করি তৌগদগে?

কোরোনা ভাইরসতগী ফগৎলকপা হায়বসি অরায়বা অমা ওইদে, মসিনা হকচাংদা চৈথেং কয়া অমা পীবা য়াই। হকচাং তোয়না তোয়না চীকপা-নাবা, ইনফেক্সনগী সিম্পটমশিং অমুক হন্না হকচাংদা লাকপা, কমপ্লিকেসনশিং অমদি অসুম শোন্থদুনা লৈবনচিংবা কয়া অসিদগী ফগৎলক্তুনা কোভিদ নারুবা মীওই অমনা হকচাং নুংঙাইনা হান্নগী ফিভমদা অমুক হঞ্জিল্লক্লবা হোৎনবদা মতম খরা চঙই। কোভিদনা নারুবদগী ফগৎলক্লবা মতুংদা হকচাং য়াম্না চোকথবা অমদি ৱাবা হায়বসিসু য়াম্না নুংঙাইতবা য়াই অমদি মীওই কয়াবু নুংতিগী ওইবা থবক থৌরমশিং তৌনিংদবা পোকহনবগা লোয়ননা কন্সেন্ট্রেট তৌনবা হোৎনবা অমদি করিগুম্বা অমা নীংশিংনবা হোৎনবদা অৱাবা মায়োক্লহনবা য়াই।

কোভিদনা ওইহল্লকপা চোকথবগী থৌওং অসি য়াম্না অৱাবা অমা ওইরগসু ভাইরেল ইনফেক্সন অমা তৌরুরবা মতুংদা চোকথবা হায়বসিদি কম্মন ওইবা থৌওংনি। অদুমওইনমক, অতোপ্পা তোয়না থেংনরবা অনাবশিংগা মান্নদবা মওংদা, কোভিদ ফেটিগ (কোভিদনা ওইহনবা চোকথবা) অসিদি মপুঙ ফানা ফগৎলক্লবা হোৎনবদা চয়োল খরা অমদি থা খরা ফাওবগী মতম চঙবা য়াই।

নারুবদগী ফগৎলক্লবা মতুংদা চোকথবগী থৌওং অসি মরম কয়ামুক্লা থোকহনবা য়াই। করিগুম্বা মতমদা মসি ঐখোয়গী হকচাংনা ভাইরস অদুদা পীবা রেস্পোন্স অদু ইনফেক্সন তৌবা লোইখ্রবা ফাওবদা মখা তানা অদুম্মক চথদুনা লৈবদগী ওইবসু য়াওই। অতোপ্পা মতমশিংদনা, য়াম্না শাথিবা অনাবা অমগী অফতর-ইফেক্ট ওইবসু য়াওই। ন্যুমোনিয়া পেসেন্টশিংনা থা ৬ ফাওবা চোকথদুনা লৈ। চোকথরিবদুগী তাঙ্কক অদুগী অশাংবা অদুদা কন্ত্রিব্যুট তৌবা তোঙান তোঙানবা মরমশিং লৈবা য়াই, অমদি মদু মী মীদুগী মখা পোল্লি। মীওই অমদা চোকথহনবগী থৌওংদা মতেং পাংশিংনবা মরম খরা হায়বা তারগদি ফিজিকেল এক্তিভিটি ৱাৎপা, মুদ হন্থবা, তূম্বগী পেটর্নগী ফিভম ফত্তবা, নুংতিগী রুটিনদা অকায়বা লৈবা, য়ুম নৎত্রগা থবক মফমদা রেস্পোন্সিবিলিটি য়াম্না হেনমনবা, ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি অসিনচিংবা পনবা য়াই।

ঈশাদা চোকথবা ফাওরিবা অদু ৱাখলনা চোকথবা মানবা নত্তে, তশেংনা চোকথরিবনি হায়বদু খঙগদবনি। চোকথবা হায়বসি মশক উবা ফংবা নত্তে অমদি মদুগী ইফেক্টশিং অদু নীংথিনা খঙবা ঙমদে। কোভিদ নারুবদগী ফগৎলক্লবা মতুংদা হেক য়ারিমখৈ থবক শূবা নৎত্রগা চৎপা হৌবা পাম্বা হায়বসি মরম চায়, অদুবু চোকথবা অদুদগী ইশাবু রিকভর তৌরক্লবগী ইশাদা মতম পীজবা মথৌ তাই। ইশানা ইশাবু য়াম্না কা হেন্না হাথু-হাথুশিনবা তৌদনবা হোৎনগদবনি, অদুগা থবক নীংথিনা তৌবা ঙমদ্রফাওবদা ইশানা ইশাবু তাথীজরোইদবনি।

কোভিদনা নারুবদগী ফগৎলক্লবা মতুংদা ফাওবা ইশাবু আইসোলেট তৌজবা হায়বসি মরু ওই মরমদি ইশাগী হকচাং অদু শোল্লিবনি অমদি অতোপ্পা লায়না অমা অমুক নারকপা য়াবগী চাং ৱাংলিবনি। দোক্তরগা তানদুনা ঙাক্কদবা গাইদলাইনশিং অদু ঙাক্লা চৎকদবনি।

ৱাখল-পুক্নীং পুম্নমক চোকথবগী ইফেক্টশিং অসি তূম্বগী পেটর্ন কায়রগনা ফিভম কা হেঞ্জিন্না শোকচিনবা য়াই। তূম্বগী মতম অমা থমদুনা মদু ঙাক্লা চৎনবা হোৎনগদবনি। নুংমিদাংগী মতমদা পুং ৬-৮ চাং নাইনা তূম্বনা নীংথিনা পোত্থাবগী নুংঙাইবা অদু ফাওহনবদা অমদি লাইওংশিং অদু ফগৎহল্লকপদা মতেং পাংবা ঙমই।

নুমিদাং নীংথিনা তূম্বগী মথক্তা ঐখোয়গী ব্রেনবু রিলেক্সন তৌবদা হৈনহনবনা ষ্ট্রেস নীংথিনা হন্থহনগনি অমদি চোকথরিবা অদুদসু কান্নহনগনি। হীরী কোনবা, এরোমাথেরাপি, য়োগনচিংবা তৌবা য়াই। হেন্না লায়বা এক্তিভিটিশিং খুদম ওইনা মতম শাংনা শোৱর তৌবা নৎত্রগা ইরুজবসু য়াই।

নুমিৎ খুদিংগী তৌবা থবক থৌরমশিংগী রুটিনদা মথোঙ মরম খঙদবা হায়বসিনা ষ্ট্রেস লৈহনবা য়াই, মসিনা ফেটিগ অদুবু মায়োক্লবদা ৱাহল্লি। অয়ুক খুদিংগী নোংমদুদা তৌগে খল্লীবা থবক ৩-৫ গী লিষ্ট অমা মতম চঙহন্দনা শেমদোক্কনি। তৌগদবা থবকশিং অদু য়ামহল্লোইদবনি, অহানবগী ওইনা থবক মচা-মচাশিংদগী হৌগদবনি।

হকচাংদা কান্নবা দাইট চাগদবনি। ইশানা চাগদৌরিবা দাইট অদুদা ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং হেক য়ারিমখৈ য়াম্না য়াওহন্নবা হোৎনগদবনি। ঈশিং মরাঙ কায়না থক্তুনা হাইদ্রেট ওইনা লৈহনগদবনি। ভিটামিন খরা ফংবগা লোয়ননা হাইদ্রেট ওইনা লৈনবগীদমক য়ুমদা তগৎ তগৎ তেকপা হৈদগী শেম্বা হৈ মহীসু থকপা য়াই।

মরাঙ কায়না পোত্থাগদবনি অমদি তপ্না তপ্না হকচাং শাজেল খজিক খজিক তৌবা হৌগদবনি, অসুম তৌবা অসিনা ইশাদা ফাওরিবা ৱাখল-পুক্নীং চোকথরিবা অদু মতম ইচঙ চঙদনা মথন্নতা মাঙখিগনি। হায়রিবশিং অসি তৌরিঙৈ মনুংদা ইশাবু ইশানা য়াম্না লুনা তৌজবগা লোয়ননা অরুবা লায়না অমদগী ফগৎলকপা ঙম্বগীদমক ইশানা চাউথোকচবা ফাওজগদবনি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা যুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মীয়ামগা খুৎশম্নদুনা ক্ষেত্রিগাও এ সী কোভিদ ফ্রী ওইবা এ সী ওইহন্ননবা অকনবা থবক পায়খৎলি : ইন্দ্রজিৎ

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস): মীয়ামগা খুৎশম্নদুনা ক্ষেত্রিগাও এসেম্ব্লী কন্সটিট্যুএন্সি অসি কোভিদ ফ্রী ওইবা এ সী ওইহন্ননবা অকনবা থবক পায়খৎলি হায়না ক্ষেত্রিগাও এ সীগী এম এল এ নহাকপম ইন্দ্রজিৎনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি এ সী অসিগী মনুং চন্না লৈবা কোংবা নোংথোম্বম লৈকায়গী মফমশিংদা কোভিদ-১৯ পাক্তক্লনা পোজিটিভ ওইরকপদগী লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিন্ননবা লৌখৎলকপা চেকশিন থৌরাং ওইনা হিদাক-লাংথকশিং য়েন্থোকপগী থৌরমদা এম এল এ ইন্দ্রজিৎনা ফোঙদোকখিবনি।

কোংবা য়ুথ ওর্গনাইজেসন অমসুং কোংবা নোংথোম্বম লৈকায়গী কোভিদ টাস্ক ফোর্স, ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন অমসুং সী এম ও ইম্ফাল ইষ্টকা পুন্না খুৎশম্নদুনা ইমা নোংপোক পান্থোইবীগী শঙলেন দা পাঙথোকখিবা হিদাক-লাংথক য়েন্থোকপগী থৌরম অদুদা ইম্ফাল ইষ্টকী দি সী, কে ঐচ দাইনা, সী এম ও ইম্ফাল ইষ্ট ডা. এম ইন্দিরা, কোংবা য়ুথ ওর্গনাইজেসনগী থৌ পুবশিং, টাস্ক ফোর্সকী মেম্বরশিং, আশা ৱার্করশিং অমদি মফম অদুদা হাঙবা হেল্থ এন্দ ৱেলনেস সেন্টরগী ষ্টাফশিংসু শরুক য়াখি।

লৈঙাক্লা পীরকপা হিদাক-লাংথক অমদি অৱাৎপা হিদাকশিং এম এল এনা লৈদুনা মীয়ামদা য়েন্থোকখিবা অদুগা মরী লৈননা এম এল এ নহাকপম ইন্দ্রজিৎনা হায়খি, কোংবা নোংথোম্বম লৈকায়গী মফমশিংদা কোভিদ পোজিটিভ ওইবা কয়া য়াওরকপদগী লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিন্ননবা অমদি মখা তানা শন্দোরকপা থিংননবগীদমক লৈকায় অসিগী অকোয়বদা লৈরিবা মীয়ামগীদমক মথৌ তাবা হিদাক-লাংথকশিং অসি য়েন্থোকপনি। হান্নদগীসু হিদাক-লাংথক কয়া পীদুনা লাক্লি। মীয়াম্নসু য়ারিবমখৈ লৈঙাক্লা পীবা চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্লা চেকশিন্না লৈবীয়ু। লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিন্ননবা হোৎনবদা হেল্থ ৱার্করশিং অমদি আশা ৱার্করশিংনা লৌরিবা থৌদাংশিং অসি য়াম্না থাগৎনিংঙাই ওই। মখা তানা লায়না-লাইচৎ অসি শন্দোরক্তনবা ঐখোয় পুন্না এস ও পি ঙাক্লা চেকশিন্না লৈসি। কোভিদ লৈতবা এ সী অমা ওইননবা ঐখোয় পুন্না হোৎনমিন্নসি। লায়না-লাইচৎ অসিবু থেংননবা হোৎনবদা লৌখৎপা য়াবা থৌরাংশিংসু লৌখৎমিন্নসি হায়না মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

'হারগী মমল হেন্না য়োনবা কাঙবুশিং মুত্থৎনবা লৌসালদা পাউ পীবীয়ু'

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস): থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী কাঙবু অমনা ঙরাং হার (য়ুরিয়া) মমল হেন্না য়োনবগী মীওই অনী ফাগৎতুনা লোগী ওইবা চৈরাক ফংহন্নবা হোৎনবীবগীদমক দিষ্ট্রিক্ট অসিগী সুপরিন্টেন্দেন্ট ওফ পুলিস অমদি ফাগৎপদা য়াওরিবা পর্সনেল খূদিংমকপু লৌমী-শিন্মী অপূন লূপ (লৌসাল) মণিপুরনা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা মখা তারকপদসু হার মমল হেন্না য়োন্দুনা লৌমীগী ঈ থক্লনবা হোৎনরিবা কাঙবুশিংবু মুত্থৎননবা হোৎনবদা লৌসালদা পাউ পীবীয়ু হায়না লৌমীশিংদা আপীল তৌরি হায়নসু লৌসালগী জেনরেল সেক্রেটরি লাইশ্রম কিরনজিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, এগ্রিকলচরগী দিরেক্টরনা জুলাই ১৭তা থোকখিবা নোটিশ অমদা য়ুরিয়া বেগ অমগী মমল অসি লুপা ২৬৬.৮০ দগী হেন্না য়োনবশিং ক্লোজ ৩(৩) ওফ দি ফর্টিলাইজর (কন্ট্রোল) ওর্দর ১৯৮৫কী মতুংইন্না চৈরাক ফংগনি হায়না খঙহনখিবা লৈখ্রে। অদুবু ফাগৎলিবা মীওই অনী অসিদা নত্তনা য়ুরিয়া অসি মার্কেটতা মমল হেন্না য়োন্দুনা মশাগী শেন্দোং তান্ননবা হোৎনরিবা কাঙবুশিং অসি দিপার্টমেন্টনা ফাগৎতুনা মখোয়দা লোগী ওইবা চৈরাক পীগদবনি হায়না লৌসালনা দিমান্দ তৌরি।

এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী ওফিসল, ষ্টাফশিংনা ফিল্ডদা চৎতুনা লৌমীশিংগী অৱাৎপা য়েংবগী মহুৎতা টেবলদা ফমদুনা অৱাৎপা পীবগী থৌওং তোকপীয়ু। নৎত্রবদি লৌমী মীয়াম্না ওফিসলশিংগী মায়োক্তা লাকপা য়াই। এগ্রিকলচর দিপার্টমেন্টকী ওইবা হেল্প লাইন নম্বর অমা অথুবদা থম্বীদুনা লৌমীশিংগী মতম-মতমগী থেংনবা খুদোংচাদবা অসি কোক্লনবা শীনবীয়ু হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টতা পি এম জি কে এ ৱাইগী চেঙ য়েনবা ঙসিদগী হৌরগনি

ইম্ফাল, জুলাই ২০ (ঐচ এন এস): বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা চহী অসিগী জুলাই অমসুং ওগষ্ট থাগী চেঙ য়েনবা হয়েং জুলাই ২১দগী হৌরগনি হায়না বিষ্ণুপুরগী দি সীনা থোকপা চেরোল অমনা খঙহল্লক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মনুং চন্না লৈরিবা এসেম্ব্লী কন্সটিট্যুএন্সি তরুক হায়বদি থাঙ্গ এ সীগীনা জুলাই ২১ অমসুং ২২দা অপূনবা এ এ ৱাই অমসুং পি ঐচ ঐচকী বেনিফিসরি ২৪,৩৩৭তা চেঙ ক্বিন্টল ২৪৩৩.৭০; ওইনাম এ সীগী ওইনা জুলাই ২৭, ২৮, ২৯ অমসুং ৩০দা অপূনবা এ এ ৱাই অমসুং পি ঐচ ঐচকী বেনিফিসরি ৩০৮১৫তা চেঙ ক্বিন্টল ৩০৮১.৫০; মোইরাং এ সীগীনা জুলাই ২৮, ২৯, ৩০ অসমুং ৩১দা অপূনবা এ এ ৱাই অমসুং পি ঐচ ঐচকী বেনিফিসরি ৩৮৮৭১দা চেঙ ক্বিন্টল ৩৮৮৭.১০; কুম্বী এ সীগীনা জুলাই ২৫, ২৬ অমসুং ২৭তা অপূনবা এ এ ৱাই অমসুং পি ঐচ ঐচকী বেনিফিসরি ৩২৪১০ দা চেঙ ক্বিন্টল ৩২৪১; বিষ্ণুপুর এ সীগীনা জুলাই ২৪, ২৫, ২৬ অমসুং ২৭তা অপূনবা এ এ ৱাই অমসুং পি ঐচ ঐচকী বেনিফিসরি ৩৩৬৭৩দা চেঙ ক্বিন্টল ৩৩৬৭.৩০ অমসুং নম্বোল এ সীগীনা জুলাই ২৩, ২৪ অমসুং ২৫দা অপূনবা এ এ ৱাই অমসুং পি ঐচ ঐচকী বেনিফিসরি ৩৪৫২৪দা চেঙ ক্বিন্টল ৩৪৫২.৪০ পীরগনি হায়রি।

পনবা য়াবদি, ষ্টেট অসিদা কোভিদ-১৯গী কেস থেংনবগী চাং লেপ্তুনা হেনগৎলকপনা মরম ওইরগা লায়না-লাইচৎ অসিবু লাকশিন্ননবগী পান্দমদা লৈঙাক্লা হৌখিবা জুলাই ১৮দগী হৌরগা নুমীৎ ১০নি চুপ্না টোটেল কর্ফিয়ু থল্লিঙৈ মনুং অসিদা মীয়াম্না য়ুমদগী য়ারিবমখৈ মপান থোকহন্দনবগী পান্দমদা মথৌ তারবদি য়ুম-য়ুমদা চান-থক্লবা পোৎলমশিং ফাওবা থিলহনগনি হায়না সী এমনা ফোঙদোকখিবা লৈখ্রবনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কর্ফিয়ু থুগায়বা থোক্লকপশিংদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী ফাইন ওইনা লুপা লিশিং ৫০ থিহনবিয়ু

কর্ফিয়ু থুগায়বা থোরকপশিংদা পাল্লিবা লৈঙাক অসিগী মায়কৈদগী এক্সন খরা কনবা অহকপা চৈরাক পীবিরগদি কোভিদ-১৯দগী খরদং ওইরবসু শাফবা ঙমগদ্রা হায়না খঞ্জে। মালেমগী ওইবা অসুক য়াম্না ৱানরবা তানফমশিদা কর্ফিয়ু থুগায়বা চৎন-কাঙলোনগী ৱাংমদা থোক্লকপশিং ফারগা ৱাহং পাউহং তৌবগী মহুৎতা লৈঙাক্লা অসুম্না লাউথোকপীরবদি খরদং ওইরবসু শাফগদ্রা হায়না খল্লি। মদুদি কর্ফিয়ু থুগায়বা মীশিংনা ফাইন ওইনা লুপা লিশিং ৫০ থিগদবনি। মাস্ক উপ্তুবনা ফাইন ওইনা লুপা লিশিং ৩০ অদুগা লম্বী চৎপদা তিন শিৎপদনা ফাইন ওইনা লুপা লিশিং ২০ থিগদবনি। লোয়ননা মী পুনবদা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্তবশিংনা ফাইন ওইনা লুপা লিশিং ১৫ থিগদবনি। ফাইনশিং অসি কর্ফিয়ু থুগায়বশিংনা করিগুম্বা থিদ্রগনা জেলদা মতম কক্তনা থমজিনবিবা হায়বনচিংবা ওর্দর ওইনা থোক্তুনা লৈঙাক্লা লাউথোকহন্নিংই। লৈঙাক্লা অসুক ৱানা তুম্বা চাবা খঙদনা হোৎনরিবা অসিদা কনাগুম্বা খরনা মদুগী ৱাহন্থোক করিমত্তা লৈহন্দবগী মওং অমা ওইনা মীয়ামদা উহল্লে। মরম অদুনা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী অহকপা চৈরাক খরা অসি শীজিন্নরগা অমুক্তং য়েংহন্নিংই। লৈঙাক্লা হোৎনরিবা অসি মণিপুরদা লৈরিবা ঐখোয় খুদিংমক্কী থৱায় কন্ননবগী পাম্বৈ থীরিবনি। মীপুম খুদিংমক্লা হৌজিক লমদম অসিদা ওইরিবা ফীভম অসিদা মুন্না খন্থমিন্নবগী মতম ওইরবরা হায়জনিংই।

❒ আইশো মোইরাংথেম, থৌবাল অৱাং লৈকায়

ক্রোর ১১৪ হেন্না লৈবা চিনাদনা কোভিদ ফ্রি ওইবা ঙম্লগা মণিপুরদনা করিগী ঙমদ্রিবনো

চিনাগী পোপুলেসন অসি ১৪৪৫১৯৩৩৯৩নি। অদুবু কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসি শুপ্নতগী মাস্ক, সেনিটাইজর অমদি এস ও পি ঙাক্লা চৎপদগী কন্ট্রোল তৌবা অমদি মায়থিবা পীবা ঙম্লগা, শুপ্নগী মীওই লাখ ২৮মুক্তা লৈবা মণিপুর অসিদা কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসিদগী কন্ট্রোল তৌবা অমদি মায়থিবা পিবা ঙমদ্রিবা করিগীনো? হায়রিবা অসিনা তাকপদি মণিপুর লমদম অসিদা লৈরিবা মীওইশিং অসি অদুক্কী মতিক চেকশিনবা ৱাৎপা অমদি নারক্লবা মতমদতা ৱাখল তাবা মীওই ঙাক্তা ওইরবরা হায়না লৌজৈ। আই সী য়ু অমদি দোক্তরশিংদা তাইনবিবা হায়বসি ৱাহন্থোক য়াওদবা ৱাফম অমনি হায়না নীংজৈ। অসুম্না মীয়াম্না ৱাখল তাবগী চাং অসি ৱাৎতুনা অদুম লৈরবদি পোজিটিভ কেসকী মশিং হেনগৎলকপা হায়বসিমদি মশানা তাবনি। লোয়ননা তুংদা ওইরকপা য়াবা ৱাফম অমনা পোজিটিভ ওইবগী চাং অসি অসুম-অসুম হেনগৎলকপা তারবদি পোজিটিভ ওইবা মীওইশিংনা য়ূমদা ট্রিটমেন্ট তৌরগা অমদি নেগেটিভ ওইবা মীওইশিংনা হোস্পিটালদা লৈরক্কদরা হায়না খল্লি। শিং, গ্রিন টি, ইম্যুন বুষ্টর কয়া শীজিন্নবা ওইরবসু ইশানা ৱাখল তানা মাস্ক, সেনিটাইজর অমদি এস ও পি ঙাক্লা চৎতবনা নোংম-নোংমগী পোজিটিভ কেস হেনগৎলকপা লেপত্রিবনি। অদুমকপু মাস্ক, সেনিটাইজর অমদি এস ও পি ঙাক্লা চৎলবদি কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসি চিনানা ইরাই লায়না মায়থিবা পিবা ঙম্লিবা অসি ঐখোয়সু ঙমগদ্রা হায়বগী অচেৎপা থাজবা লৈ হায়বসি মণিপুরগী মীয়ামদা লমদম অসিগী মীচম অমা ওইনা ফোঙদোকচনিংই। নৎত্রবদি ঐখোয়গী মথক্তা নন্দুনা লৈরিবা পোৎলুম অসি অমুক্কা হেনগৎলক্কনি।

❒ রেকি মাইৱাম, মোইরাং বাজার

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 ২১।০৭।২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা;
ইঙেনগী ১২নি পানবা।

মেষ: পল্লম্বা থবক পাঙবা, ফমথোল ফংবগুম অমদি পল্লম্বা শেলনচিংবা ফংজবগী নুংঙাইবা নুমীৎনি। অশাওবা থাদোকউ/ফিংগনু-য়াইফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবদি ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: ঙসিসু নীংবা থুংগনি, পুক্নিংদা ফাওবদুমক পাঙবদা অকায়বা লৈরোই অমদি নক্লদবা মীগী মতেং লৌবা ফৈ। অকিবা নংবা য়াবদৈদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: নচা-ননাই অমদি নচাক-নরল চাওখৎপা নুমীৎনি। চাদিং হন্থবা ঙমজগনি অমদি মীয়ামগা মরি ফৱগনি। অনম তানবদি অকিবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: নাপল তৌবনা য়েক্লবা চাওখৎপা, নকন্থিনা নরল মাঙহঞ্জবা য়াবা নুমীৎনি-তপথৌ শাফগনি। লৌশিং চাওবা মীগী পাউতাক তাদনা হোয়া ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: অনৌবা থৌরম নত্তনা অতৈ লম খুদিংদা চাওনা মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। অরং অরাক লেপশিনবা ফবা অমদি অফবা মীংচৎ ফংবৈ নুংঙাইবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবদি মপা চাদে।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: অখং-অহৈ শাদ্রবা অমদি ওইদবা/ফত্তবা থবকপু তৌদ্রদি কিনিংঙাই লৈতে। লাইবকসু ফৈ অমদি লন-থুম লাক্কদবা লৈ। অশা তৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: অনীংবা থবক তৌবদা খুৎলোইগনি, মীকোক থোংগনি অমদি লৈঙাক্কী লমদা চাওনা মায় পাক্কনি। হকচাং নুংঙাই, মীয়ামনা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃশ্চিক: ঙসিসু লাইবক ফবতা নত্তনা পুক্নিং পেঞ্জবা লৈ। অফবা থবক্তা অমদি মীংচৎ তানবগী লমদা থৌনা ফুদোকপা মতাং চারে। মতম মাঙহনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

ধনু: শকখংদবা মীগী পাউতাক লৌনিংবা অমদি লম চৎনিংবা নুমীৎনি। মরম খঙদনা হোয়া পুবা কান্নরোই, নঙগী ওইবা মীনা য়ানবা চৎপা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- খাঙবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর: নীংজবা পাঙবনা চাওখৎপা অমদি শেল-থুমগী লমদা মায় পাকচবা ওইগনি। মীয়ামগী মতেং পাম্লদি ফংগনি। অদুবু পঙলদি লন মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: পাইরক্কী লৌশিং চাওবা, অরুবা থবক পাঙবা অমদি য়েক্লবা লৈরম্বা মাঙখিবা নুমীৎনি। থাজদনা নক্লবনা লন ময়েং তাহনবীগনি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথবনা য়াইফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: মরুপ-মপাংগী ৱাদি থোইনা কান্নবা নুমীৎনি-অফবা মরুপ খনবা হৈয়ু। য়েৎনরম্বা লৈরসু থৌনা লৈবনা চাওনা মায় পাকচৌ হায়বা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপাদি চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।