‘কোভিদ-১৯ থেংনবদা মোনোপোলি শান্নবগী মথৌ তাদে, ওল পোলিটিকেল পার্টিগী মীফম কৌদুনা খন্নফম থোকই’

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

হৌজিক কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসি অঙকপা ফংনা হেনগৎলক্লিবা অসিদা লৈঙাক্লা লৌরিবা থৌদাং অসি য়াম্না তপমল্লি। ৱার ফুটিংদা চঙশিনবা মতম ওইরে। কোভিদ-১৯ লাইচৎ থেংনবদা মোনোপোলি শান্নবগী মথৌ তাদে। খুদক্তা ওল পোলিটিকেলগী মীফম কৌদুনা খন্নফম থোকই হায়না সী পি আইগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারনা ফোঙদোরক্লি।

ইরাবত ভবনদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা সী পি আইগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল সোটিনকুমারনা হায়খি, কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরবা অনাবশিংনা লুপা লাখ লাখনা খুজিং ওইদুনা লায়েংলবা মতুংদা লৈখিদবা কয়া য়াওরে। মরক অসিদা প্রাইভেট হোস্পিটালশিংগী মরক্তা চাউনা শেন্দাল লন্বী ওন্থোক্লবা কয়া য়াওরে। মখোয়না মীয়ামদগী ঈ চুপ্লি। লল্লোন-ইতিক তৌবা কয়ানসু মীয়ামদগী ফোংনা ঈ চুপ্লে। ফুদ সিক্যুরিটি এক্টকী মখাদা মীয়ামদা লেম্না ফংহনগদবা চেঙ কে জি ৫ মে অমসুং জুন থাগী পীগদবা অদু হৌজিক ফাওবা পীবীদবা এ সী কয়া য়াওরি। চেঙ কে জি ৫ শুনা পীদবা কয়াসু য়াওরি। মসিগী মথক্তা চেঙ কে জি ১দা লুপা ৩/৩দা পীগদবা নফসাগী চেঙ কে জি ৫ শুনা পীদবসু য়াওরি। মসিগী মতাংদা লৈঙাক্লা নীংথিনা য়েংশিনফম থোকই।

মহাক্না হায়খি, লুরবা ফীভম অসিদা পার্টিনা মাস ফ্রন্টশিংগা লোয়ননা কোভিদ-১৯ লাইচৎ থেংননবা খোঙথাং কয়া লৌখৎতুনা থবক তৌদুনা লাক্লি। লোকল পুন্নমক্না কোভিদ ক্যের সেন্টরশিংগী অৱাৎ-অপা য়েংশিনবা, মীপুম তিংনা টেষ্ট তৌনবা অমদি ভেক্সিন কাপথোক্লবা, ফিজিকেল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লুবা, মাস্ক উপ্পবা অকনবা কেম্পেন তৌরি। কোভিদ লাইচৎ মরক্তা সোসল ৱর্কর শাবা খরনা ভোট খোম্বগী মিংদা মীদিয়াদা সো তৌবা সী পি আইনা ৱারৌদবা ঙমদে, মতম চাদে। অপীকপা খুৎশুমল ফংবা ভি দি এফ ৱেলফেয়র এসোসিএসন্না চীফ মিনিষ্টরস রিলিফ ফন্দদা লুপা লাখ ২৮ দোনেট তৌখিবা, নর্সশিংগী য়ুনিয়ন অমদি তোঙান তোঙানবা শিনফমদা থবক তৌরিবশিংনা দোনেট তৌখিববু থাগৎলি। অত্মা অশা ৱর্করশিংনা কোভিদ ৱারিয়র ওইনা য়ুম-য়ুমদা আইসোলেসন তৌদুনা লৈরিবা কোভিদ পেসেন্ট কয়াদা মতেং পাংলি। অঙ্গনৱাদি ৱর্করশিং, মিদ দে মিল ৱর্করশিংনা মখোয়গী লৌরিবা থৌদাং লৈঙাক্লা খঙফম থোকই। দ্রাইভরশিংনা মীয়ামগীদমক থৱায় খুবাক্তা হাপ্পুনা মথৌ তৌরি। লাইচৎ অসিনা মরম ওইরগা মীয়াম্না শাথিনা ৱারবা মতমসিদা লৌমী-শিন্মীশিংগী খরদা ওইরবসু মতেং পাংননবা লৈঙাক্লা শিনফম থোকই। কোভিদ লাইচৎতগী লায়রবগী লাইচৎনা মীওই কয়াদা অমুক হেন্না শাথিবা অৱাবা চৈথেং পীরগনি। মরম অদুনা ফীভম অসিদা তৌদবা য়াদ্রবা থবক খরা ৱারবসু ৱানা লৈঙাক্লা লৌখৎপীগদবনি।

কুমজা ২০২০গী জুন থাদগী শুপ্পগী থা অমদা লুপা লিশিং ১ খক ফংজবা মিদ দে মিল ৱর্করশিংগী ওনেরেরিয়ম হৌজিক ফাওবা পীথোকপীদবগী থৌওং য়ানিংদে। মরম অদুনা অথুবদা পীথোকপীয়ু। নরেগাগী মখাদা থবক তৌখিবা শিন্মীশিংগী খুৎশুমল হৌজিক ফাওবা পীথোক্তনা থম্বনা জোব কার্দ হোল্ডরশিংনা অৱাবদা অৱাবা হায়বদু ওইরে। মরম অদুনা য়ানবা অমা পুরক্তুনা খুৎশুমল পীথোকপীয়ু। তোঙান তোঙানবা লৈঙাক্কী লোয়শঙশিংদা থবক তৌরিবা মাষ্টররোল, কন্ট্রেক্ট, কেজ্যুএল ৱর্করশিং খূদিংমক থাগী খুৎশুমল লুপা লিশিং ১৮দগী তাদনা পীবীগদবনি। মখোয়গী রাইট ঙাকপীগদবনি। স্কিম ৱর্কর খূদিংমক ৱর্কর অমগী ষ্টেটসতা থমদুনা ৱর্কর অমনা ফংলিবা খুদোংচাবা পুম্নমক ফংহন্ননবা শিনফম থোকই। প্রাইভেট হোস্পিটালদা থবক শুরিবা নর্সশিংগী থাগী খুৎশুমল লুপা লিশিং ১৮ ওইহন্ননবা লৈঙাক্লা শিল্লু। লেফ্টনা লৈঙাকপা কেরলাদদি প্রাইভেট ফার্মশিংদা থবক তৌবশিংগী থাগী তোলোপ লৈঙাক্লা লেপ্লি।

কর্ফিয়ুনা মরম ওইরগ কৈথেল ফম্বী ইমা-ইবেল, শম ককপা, খোঙউপ শেম্বা, পোৎ থাংবা লেবরশিং কৈথেল থোঙ লোনখিবদগী চাউনা অৱা-চৈথেং পীরে। মরম অদুনা মখোয়গী মতেং পাংবীনবা লৈঙাক্তা তকশিল্লি। লোয়ননা কন্সত্রক্সন ৱর্করশিং, য়েন লোইরিবশিং কয়াসু মরুওইবা মচাক ফংদবগী অৱাবশিং থেংনরিবা অসিগীদমক্তা পায়খৎফম থোকপা থবক পায়খৎপীয়ু। কোভিদকী অহানবা ৱেভকী মতুংদা অনীশুবা ৱেভ মায়োক্নরিবা লৈঙাক্কী থৌশিল কা হেন্না কোমথোকপা, লাইনিং লম্বীগা মরী লৈনবা কুম্ভ মেলা, অমরনাথ যাত্রা, ষ্টেট মঙাগী মীখল অসিনচিংবনি। হৌখিবা এ সীগী মঙাগী বাই-ইলেক্সন অসিগী মথক্তা থা ৬ চুপ্পা লৌমী লাখ কয়ানা ফার্ম লোগী মায়োক্তা হৌরিবা ঈহৌশিংবু খন্নবীদবা, মসিবু প্রো-কোর্পোরেট হাউসেস খরগী য়াকা য়েংদুনা নমশিন্দুনা থম্বীবনা লাইচৎ অসি শন্দোক্লবগী মরম অমসু ওইরি। অমরোমদা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি থেংনবদা এম এল এ লোকল এরিয়া দিভেলপমেন্ট ফন্দ, এম পি এরিয়া ফন্দগী শেনফম অমসুং তোলোপ কোভিদ-১৯ থেংনবদা শীজিন্নৌ। কোভিদ-১৯ থেংনসি, মীপুম খূদিংমক লেংদনা মপান থোকহন্দনা লৈহনসি হায়রবদি মখোয়গী নোংমদা চঙদবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং তঙাইফদনা ফংহনফম থোকই হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

পাউগী মীফম অদুদা সী পি আইগী ষ্টেট কাউন্সীল্লর কে ঐচ ব্রোজেন্দ্রো, ঐচ শরত অমসুং অখমসু শরুক য়াখি।

তেন্থা অমদি সাপমদা কোভিদ ভেক্সিন কাপথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

ৱাংজিং তেন্থা এ সীগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেনগী মীৎয়েং মখাদা কোভিদ ক্যের কম্মিটি, ৱাংজিং তেন্থা অমদি তেন্থা গ্রাম পঞ্চায়টকী কোভিদ টাস্ক ফোর্স অনীগা দিষ্ট্রিক্ট ৱেলফেয়র ওফিসর, থৌবালগা খুৎশম্নরগা ঙসি অয়ুক্তগী তেন্থা খোংবালদা লৈবা তেন্থা মল্টিপ্লেক্সতা কোভিদ ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম পাঙথোকখিবগা লোয়ননা তেন্থা জি পিগী মনুংদা লৈবা মীওই ২০০গী মথক্তা ভেক্সিন কাপথোকখ্রে।

কোভিদ লায়না লাইচৎ অসিগী অসুক লুরবা তাঞ্জা অসিদা এ সী অসিগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা ইনিসিএটিভ লৌদুনা তেন্থা মীয়ামগী পুন্সি কন্নবগী পাম দমদা অসিগুম্বা ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম পাঙথোক্তুনা খুঞ্জা কয়াদা ভেক্সিন কাপ্পীবগীদমক এ সীসিগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেনবু তেন্থাগী খুঞ্জাশিংনা থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

তেন্থাগী খুঞ্জা অমনা ফোঙদোকখিবদা, ঙসি শুপ্পগী মীওই ২০০ খরা হেনবদা ভেক্সিন কাপথোকখ্রে হায়দুনা পেন্থোকপা য়াদ্রি। তেন্থাদা হৌজিক হৌজিক পোজিটিভ ওইবা মীওই কয়া লৈরি। কয়া অমনা ফগৎলক্তুনা হোম আইসোলেসন তৌবসু য়াওনরি। মখা তানা তেন্থাগী খুঞ্জাশিংদা লায়না লাইচৎ অসি শন্দোরক্তনবগীদমক্তা ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসি ফেজ নাইনা শীনবীদুনা ভেক্সিন কাপ্পা নংহৌদ্রিবা মীওইশিংদসু ভেক্সিন কাপথোক্লবগী থৌরাং এ সীসিগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা শীনবীয়ু।

নাকল অমরোমদা, সাপম জি পি কোভিদ টাস্ক ফোর্স কম্মিটিনা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা এ সীসিগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেনগী মীৎয়েং মখাদা দিষ্ট্রিক্ট ফেমিলি ৱেলফেয়র ওফিসর, থৌবালগা খুৎশম্নরগা সাপম কম্যুনিটি হোলদা মায়কৈ অদোমগী মীওই কয়াদা কোভিদ ভেক্সিন কাপথোকখ্রে।

ৱাংজিং তেন্থা এ সীগী মনুংদা কোভিদ ভেক্সিন কাপ্পল্লক্লিবসিগী মতাংদা এম এল এ পাওনম ব্রোজেনগী পি আর ও, এস জয়াদেবনা ফোঙদোকখিবদা, ৱাংজিং তেন্থা এ সীগী এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা অচৌবা মতেং লৌবীদুনা দিষ্ট্রিক্ট ফেমিলি ৱেলফেয়র থৌবালগী মীৎয়েং মখাদা হৌখিবা মে ২৯দা এ সীসিদা ইহান হানবা ওইনা ৱাংজিং লাইকোল কম্যুনিটি হোলদা কোভিদ ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসি হৌদোকখিবনি। অনীশুবা ফেজগী ওইনা ঙসি তেন্থা জি পি অমদি সাপম জি পিগী পাঙথোকচবনি। মখা তাবদা ৱাংজিং জি পি, তেকচম জি পি, খোংজোম জি পি, লাঙথেল জি পি অমদি কাইরেম্বীখোক জি পিদা পাঙথোক্লবা থৌরাং তৌরি। মীয়াম্না ইশাদা চিংনবা অমদি অকিবা য়াওদনা কোভিদ ভেক্সিন কাপ্পা থোকপীরকউ।

ঙসিগী ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অদুদা তেন্থা জি পিগী কোভিদ টাস্ক ফোর্স অমদি সাপম জি পিগী কোভিদ টাস্ক ফোর্সকী মেম্বরশিং, ডোক্তরশিং, নর্সশিং অমদি হেল্থ ৱর্করশিংনা থৌদাং চাউনা লৌবীখিবগীদমক্তা এম এল এ পাওনম ব্রোজেননা থাগৎপসু ফোঙদোরক্লি।

এস দি এগী ওফিস শানবা উরেপ-উয়ুং তমখ্রে

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

সোসল দিভেলপমেন্ট এসোসিএসন (এস দি এ) লিলোংগী উকুলগী ওফিস শাবা হৌনবা সোসল ৱর্কর সয়েদ অনৱার হুসেননা উরেপ-উয়ুং তমখ্রে।

উরেপ-উয়ুং তম্বা অদুদা শরুক য়াখিবা সোসল দিভেলপমেন্ট এসোসিএসনগী জেনরেল সেক্রেটরি এম দি রজাওদ্দিন খাননা ফোঙদোকখিবদা, মতম কয়াগী মমাঙদগী এসোসিএসন অসিগী শঙলেন অমা থম্নবা কন্না হোৎনরক্লবসু ঙসি ফাওবদা ঙমদনা লাকখিবনি। অদুবু ঙসি পুকচেল চাউরবা সোসল ৱর্কর সয়েদ অনৱার হুসেননা শঙলেন অসি শাবদা চঙগদবা পোৎলমশিং পুথোকপীদুনা উরেপ-উয়ুং তম্বীবা অসি এসোসিএসন অসিগী পুৱারীদা মুৎনাইদনা লৈহৌরগনি হায়নসু মহাক্না থাগৎপা ফোঙদোকখি।

উরেপ-উয়ুং তম্বা অদুদা লিলোং ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট এম দি অমুদ্দিন শাহসু শরুক য়াখি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

লমশাং এ সীগী এক্স-এম এল এ ৱাংখৈময়ুম ব্রজবিধুনা লৈখিদবদা সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা অমদি নুংঙাইতবা ফোঙদোক্লি। মহাক্না লৈখিদবা অসি খুন্নাই অসিগী মাঙজবা অমনি। সী পি আই লমশাং লোকল কাউন্সীলনসু এক্স-এম এল এ অসিনা লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে হায়না সী পি আই মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

য়ুনাইটেদ ফ্রন্ট মণিপুরনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

ঐখোয়গী পন্থুংগী হান্নগী এদিটর ওইরম্বা সিনিয়র জর্নেলিষ্ট অমসুং অইবা শগোলশেম হেমন্তনা খঙহৌদনা লৈখিদবদা য়ুনাইটেদ ফ্রন্ট মণিপুর (য়ু এফ এম)না থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতবা অমদি অৱাবা ফোঙদোকচরি। ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়না য়ু এফ এমগী চ্যেরমেন সাপম শামুঙৌনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, জর্নেলিষ্ট অমা ওইনা, অইবা অমা ওইনা শগোলশেম হেমন্তনা লৌখিবা থৌদাং মালেমসিনা লৈরিবমখৈ তোমথিন ঙান্দুনা লৈহৌরগনি। লৈখিদ্রবগী থৱায়না তাইবং মপুগী মফমদা ঈংনা চিক্লা লৈরুনবসু থৌনিজরি।

অমরোমদা, ওল মণিপুর আয়ুশ ডোক্তরস এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট ওইরম্বা কোভিদকী ফ্রন্টলাইন ৱারিয়র ডা. ঘনশ্যামনা খঙহৌদনা লৈখিদবদসু য়ুনাইটেদ ফ্রন্ট মণিপুরনা লৈখিদ্রবগী মফমদা ঈকায় খুম্নবা উৎপগা লোয়ননা অৱাবা ফোঙদোকচরি। ডা. ঘনশ্যামদা লৈখিবা কথোকপগী থৌনা অদুদি লেংদনা লৈহৌরগনি। লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্লা লৈরুনবা থৌনিজবগা লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজরি হায়না চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

কন্টেনমেন্ট জোনগী মফমশিংদা হিদাক কাপথোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

রাজ্য সভাগী এম পি নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা হৌদোকপীরগা কোংবা য়ুথ ওর্গনাইজেসন (কে ৱাই ও) কোংবা বজারগী থৌমীশিংনা কন্টেনমেন্ট জোনগী মফমশিংদা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎতগী ঙাকথোক্লনবা হিদাক কাপথোকখ্রে হায়না কে ৱাই ওগী জেনরেল সেক্রেটরি এন জি বিরজিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কোংবা য়ুথ ওর্গনাইজেসন্না কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভকা মরী লৈননা লৌরক্লিবা থৌদাংশিং অসিবু মশক খঙবীদুনা ঙরাং রাজ্য সভাগী এম পি নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা ক্লব অসিদা লেংবীরক্তুনা হেন্দ সেনিটাইজর, ফেস মাস্ক, প্লস ওক্সিমিটর অমদি হিদাক লাংথক কয়া পীবীরকপগীদমক্তসু থাগৎপা ফোঙদোকচরি। ক্লব অসিনা কোভিদ-১৯গী অহানবা ৱেভতগী হৌরগা ঙসি ফাওবদা কোভিদ পোজিটিভ ওইরিবশিং অমদি মখোয়গী ইমুং-মনুংশিংদা তেংবাঙবগা লোয়ননা মতম-মতমগী ওইনা এৱ্যেনেস পীদুনা লাক্লি। লোয়ননা লায়না লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লনবা হিদাক লাংথকসু কাপথোক্তুনা লাক্লি। কোভিদ ভেক্সিন কাপথোকপগী খোঙথাং অসিদা লৈকায় অসিগী মীয়ামদা ৱাখল তাহনবগা লোয়ননা ভেক্সিন কাপ্পগী থৌরমদা ক্লব অসিগী ভলন্টিয়রশিংনা মেদিকেল টিমগী মীওইশিংদা য়াম্না চাউনা মতেং পাংজখি। চহী ৪৫গী মথক্কী ভেক্সিনেসন ৬রক তৌখিবগা লোয়ননা চহী ১৮-৪৪গী অমুরক লৈকায় অসিদা কে ৱাই ওগা ইম্ফাল ইষ্টকী মেদিকেল টিম, কোংবা হেল্থ এন্দ ৱেলনেস সেন্টরগী ষ্টাফশিংগা পুন্না পাঙথোকমিন্নখি। মখা তানসু চহী ১৮দগী ৪৪গী ভেক্সিনেসন অসি তৌবীননবা মেদিকেল দিপার্টমেন্টকী পূক্লিং চিংশিঞ্জরি। কে ৱাই ওনা হনবা লৈতনা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসি লান্থেংনখিগনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

থৈবোং অমসুং কফোই

নুমীৎ খূদিংগী চাবনা হকচাংদা পীরিবা কান্নবশিং

খা নোংপোক এসিয়াদা মরু ওইনা ফংবা থৈবোং হায়রিবা উহৈ অসি মলবেরি কাঙলূপকী মনুং চল্লি। মপান্দা তিংখংগী মওংদা ইকন-কনবা মকু পাল্লগা মনুংদনা থোৎ-থোৎ লাউবা মতোং য়াওবা উহৈ অসিগী হৌরকফম ইন্দিয়ানি। উহৈ অসিবু খ্বাইদগী য়াম্না পুথোক্লিবা লৈবাক্তি থায়লেন্দ অমসুং ভিয়েটনামনি।

ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওবা মতোংগী শরুক অসি জাম, চতনি, কেন্দি, কেক অমসুং অতৈ অথুম-অহাউশিং শেন্বদা শীজিন্নৈ। মুন্দ্রিবা অশংবা থৈবোংবু এঞ্জাং ওইনা থোংলগা চাবা য়াই। মনুংদা য়াওবা মরূবুনা ফূৎলগা চান্নৈ।

ফেটকী শরুক য়াওদবা অদুগা এনর্জিগী চাংদি ৱাংবা উহৈ অসিগী সাইন্টিফিক ওইবা মমিংদি Artocarpus Heterophyllus কৌই। ভিটামিন, মিনরেল, ফাইবর, ইলেক্ট্রোলাইট, ফাইটোন্যুট্রিয়েট, কার্বোহাইদ্রেট, ফেট অমদি প্রোটিন মরাং কয়ানা য়াওবা থৈবোংদা কেলোরি চাং ৱাংনা য়াওরবসু কোলেষ্টরোল নৎত্রগা সেচুরেটেদ ফেটতি য়াওদে।

থৈবোং গ্রাম ১০০, খক চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি এনর্জি কিলো কেলোরি ৯৫, কার্বোহাইদ্রেট গ্রাম ২৩, চিনি গ্রাম ১৯.০৮, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ১.৫, ফেট গ্রাম ০.৬৪, প্রোটিন গ্রাম ১.৭২, ভিটামিন এ গ্রাম ৫, বেটাকেরোটিন গ্রাম ৬১, ল্যুটিন জিজেনথিন গ্রাম ১৫৭, ভিটামিন বি-১ মিলিগ্রাম ০.১০৫, ভিটামিন বি-২ মিলিগ্রাম ০.০৫৫, ভিটামিন বি-৩ মিলিগ্রাম ০.৯২, ভিটামিন বি-৫ মিলিগ্রাম ০.২৩৫, ভিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.৩২৯, ভিটামিন বি-৯ গ্রাম ২৪, ভিটামিন সী মিলিগ্রাম ১৩.৮, ভিটামিন ঈ মিলিগ্রাম ০.৩৪, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ২৪, মেগনেসিয়ম মিলিগ্রাম ২৯, আইরন মিলিগ্রাম ০.২৩, ফোসফরস মিলিগ্রাম ২১, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪৪৮ অমসুং জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.১৩ নি।

অথুম্বা উহৈ ওইজরবসু দাইবেটিস নাবা মীওইশিংনা চাবদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলক্কনি হায়বগী নুংশাথিবা পোক্লিংঙাই ওইদ্রবা উহৈ অসি চাবনা পীরিবা কান্নবশিংদি ইম্যুন সিষ্টম মপাঙ্গল কলহন্দুনা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা, ব্লদ প্রেসর মেন্টেন তৌদুনা থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোকপা, চাবা তুমহনবা, কোলোন কেন্সর অমদি নুংশংদগী ঙাকথোকপা, মীৎ ফহনবা, উনশা ফজহনবা, অজমাদগী ঙাকথোকপা, শরূগী মপাঙ্গল কলহনবা অমসুং ঈদা য়াওবা হিমোগ্লোবিনগী চাং ৱাংখৎহনবা অসিনচিংবনি। অঙকপা মগুণ কয়া চেল্লগা উহৈ অসি চাং নাইনা চারবদি মতম কুইনা পুন্সি নুংশাংনা হিংবা ঙম্মী।

অমরোমদা, তোপ তোপ্পা মনম অমদি মহাউ অমগা লোয়ননা হকচাংদা কান্নরবা মচল কয়ামরুম য়াওবা কফোই হায়রিবা উহৈ অসি LYTHRACEAE ফেমিলিগী মনুং চল্লি। মসিগী সাইন্টিফিক ওইবা মমিংনা PJNICA GRANATUM কৌই।

চাংচৎতা কফোই পাম্বীগী অৱাংবা মিটির মঙাদগীনা মিটর নিপাল ফাওবনি। পাম্বী অমদা সেন্টিমিটর ৬ তগী ১০ ফাওবগী দাইমেটর ওইবা অমসুং অমমম্না গ্রাম ২০০ রোম লূম্বা উহৈ কয়ামরুম পাল্লি।

গ্রাম ১০০ লূম্বা কাফোই অমা চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি কেলোরি ৮৩, সোল্যুবল অমদি ইন্সোল্যুবল দাইটরি ফাইবর গ্রাম ৪, নোংমগী হকচাংনা মথৌ তাবা ভিটামিন সি চাদা ১৭, পেন্টোথেনিক এসিদ, ফোলেট, পাইরিদোক্সিননচিংবা ভিটামিন বী, ভিটামিন কে অমদি কেলসিয়ম, কোপ্পর, পোটাসিয়ম, মেগনিজনচিংবা মিনরেলশিংনি।

প্যুনিকেলাজিন কৌবা কফোই খক্তদা য়াওবা কম্পাওন্দ অমনা হার্ট অমদি শিংলী-নাওরী ফগৎহল্লি হায়বা হন্দক্তা থিজিন হুমজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। প্যুনিকেলাজিননা কোলেষ্টরোল অমদি ব্লদ প্রেসর হনথহনবগা লোয়ননা ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি। মরম অদুনা হার্টকী লায়না লৈবা মীওইশিংনা নুমীৎ খূদিংগী চাং নাইনা কম্ফোই চারবদি ষ্ট্রোক অমসুং হার্ট এটেক্নচিংবা তুংদা থোক্লক্কদবা খুদোংথিবশিংদগী ঙাকথোকই।

অতোপ্পা থিজিন হুমজিনবা অমদগী কম্ফোই চাবনা ব্রেষ্ট কেন্সর, প্রোষ্টেট কেন্সর, কোলোন কেন্সর, ব্লদ কেন্সর অমসুং অতৈ কেন্সর মখল খরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বা খঙলে।

ইন্টরনেশনেল জর্নেল ওফ ইম্পোটেন্স রিসর্চতা ফোঙলকপা রিপোর্ট অমগী মতুং ইন্না নুমীৎ খূদিংগী কম্ফোই মহী য়াউম নিপাল থক্লবদি ফিনুংগী হকচাং মপাঙ্গল কনখৎলক্তুনা য়ুম্বাল পুন্সি মপুং ফাহল্লি হায়রি।

নুমিৎ খূদিংগী ময়ায় ওইরপ চাউরবা কফোই মপুম অমা চারবদি হকচাংনা নোংমগী মথৌ তাবা ভিটামিন সি চাদা ৪০ রোম ফংবা ঙম্মী। মসিনা হকচাং মনুংদা থোকপা ইনফ্লেমেসন খরমখৈ হন্থহল্লি। কেন্সর, থম্মোয়গী লায়না অমদি দাইবেটিসনচিংবা লায়না পুম্নমক ইনফ্লেমেসননা ওইহল্লকপা মরম্না নুমীৎ খূদিংগী চাং নাইনা কফোই চাবা য়াম্নমক তঙাইফদে। কফোইদা য়াওবা কান্নরবা মচলশিংনা ৱাখল লায়না অমদি শরূ পাথরকপগী খুদোংথিবা মাঙজৌননা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

শেলগী তেংবাঙ খুৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, মে ৩১ (ঐচএনএস):

লাইবক থীবা থৌদোক অমদগী শোক্তুনা লেংবা ঙমদদুনা ফমুংদা য়াতাদুনা লৈরিবা মোইরাংথেম সুরজ (২১), অপোকপা লৈখিদ্রবা এম চাওবা, ককচিং ৱাইরি সেনাপতি লৈকায়, মোইরাংথেম পরেং হায়রিবা মীওই অসিগী অনা-লায়েংবদা মতেং ওইনবা শেলগী তেংবাঙ পীখ্রে।

ভোইস ওফ ককচিং (ভি ও কে) ৱাটচএপ গ্রুপকী মেম্বর খরনা খায়গৎনরকপা লুপা ৬,০০০, কোভিদ রেস্পোন্স ফন্দ, ককচিংনা লুপা ৩,০০০ অমসুং সেনা য়ুথস ট্রষ্ট (এস ৱাই টি)গী মেম্বরশিংনা পীবীরকখিবা তেংবাঙবগী লুপা ৪,৫০০ অমগা পুন্নালুপা ১৩,৫০০ ঙসি সুরজকী অপোকপী মোইরাংথেম সরিতাদা খুৎশিন্নখ্রে।

লাইবক থীবা থৌদোক অদুদা শোকপদগী ফমুংদা য়াতাদুনা লৈরিবা সুরজনা সনা শাবা য়াওদুনা অপোকপী মমাগা তাথোক তাশিন তৌনদুনা ইমুং অদু পুদুনা লাকখিবনি হায়রি। সুরজগী অনাবা অসি অথুবদা ফগৎলক্তুনা মহৌশাগী পুন্সিদা অমুক হল্লকপা ওইরসনু হায়নসু ভি ও কে, কোভিদ রেস্পোন্স ফন্দ অমসুং এস ৱাই টিগী মায়কৈদগীসু তাইবং মপুগী মফমদা থৌনিজখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

লৈকায় অমদা পোজিটিভ ওইবা য়াওরকপদা ইমুং কয়া টেষ্ট তৌবদা শেল লৌদনা টেষ্ট তৌবিয়ু

লৈকায় অমগী মফম অমদা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরকপা মতমদা অকোয়বদা লৈরিবা ইমুং-মনুং পুম্নমক কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোকপগা লোয়ননা কা হেন্না নক্নরুবা মীওইশিং টেষ্ট তৌথোক্লবা লৈঙাক্লা শিল্লিবা অসি য়াম্নদি ফৈ। অদুবু মফম খরদা টেষ্ট তৌবদা শেল লৌদনা তৌরি অদুগা মফম খরদনা শেল লৌরগা তৌরি। অদুগা করিগুম্বা লনাই হোস্পিটালশিংদা টেষ্ট তৌরগা লুপা ১৫০০দগীনা ১৮০০ ফাওবা চঙলি। মতাং অসিদা হায়জনিংবদি মতম শাংনা কন্টেনমেন্ট জোন লাউথোক্তুনা লৈবদগী চৎথোক-চৎশিন য়াদবা অমদি থবক শুফম-নোমফম লৈতবনা মরম ওইদুনা লৈত-লায়রবা মীওইশিংদি অঙকপা ফংনা ৱানা লেনবা মীওই কয়া য়াওরি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা য়ারিবমখৈ ইমুং হুপ্পা টেষ্ট তৌবা তারকপা মতমদা টেষ্ট তৌবগী মমল লৌবিগনু। লোয়ননা লৈবাক মীয়াম্নসু করিগুম্বা ঐখোয়গী মরক্তা লোক, লাইহৌ তৌবা য়াওরক্লবদি অতোপ্পা মীওইশিংদা লাইচৎ অসি শন্দোরক্তনবা অদুমক য়াম্না থুনা টেষ্ট তৌথোক্লগা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিং লৌখৎপীয়ু। য়ূমদগী মপান থোকপীগনু। মদুনা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোকপদা অচৌবা মতেং ওইগনি।

❐ হিজম সনাতোম্বী, খুরাই থোংঙাম লৈকায়

লৈবাক মীয়াম্না খম থেংনা ৱানরবা মতম অসিদা চেং য়েনবগী ৱাথোক কয়া থোক্লিবসি থোকহন্নিংদে

কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা মশিং হেনগৎলকপদগী কর্ফিয়ু মতম শাংনা থম্লকপনা মীয়াম খম থেংনা ৱানরে। নোংমগী চারা তাল্লগা হিংজবা মীওইশিংনা হেন্না অৱাবা মায়োক্নরমগনি। পূম্নমক অসি য়েংদুনা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টরনা মে অমদি জুন থাগী ওইনা এন এফ এস এগী কার্দ পায়বা ইমুংশিংগী মীওই অমদা চেং কেজি ৫/৫ পীরগনি হায়খি। মদুগী মতুংইন্না মণিপুরদসু ষ্টেট অসিগী সী এমগী লুচিং মখাদা নুমীৎ খরনিগী মমাংদগী চেং য়েনবা হৌখ্রে। চেং য়েনবা হেক হৌখিবদগী চেং কেজি মশিং শুনা য়েন্দবগী অমদি কার্দ পায়দবশিং চেং পীদবগী ৱাথোক কেন্দ্র খরদা থোক্নরকখি। মীয়াম্নসু পূম্নমক উবিরমগনি। কেন্দ্র খরদদি চেং কেজি মশিং শুনা য়েনবগী পাউসু অদুমক তানরি। চেং শুনা ফংদ্রিবসিগী মরম কয়া অমসু এজেন্টশিংনা ফোঙদোক্লি। অদুবু হৌজিক্কী থোক্লিবা ৱানরবা মতম অসিদা অসিগুম্বা থৌদোক অসিদি থোকহন্নিংদে। লায়রবনা মশিং য়াম্বা লমদমনি। পূম্নমক অসি লমদম অসিগী মপি-মপা ওইরিবা সী এম নোংথোম্বম বিরেননসু তাবিরল্লগনি হায়না খল্লি। মরম অদুনা সী এম অমদি লোকেল এম এল এশিংনা মীৎয়েং চঙবিদুনা মীয়ামগী অৱাবা কোক্নবা মতেং পাংবিয়ু হায়জরি।

❐ য়েংখোম দেবকান্তা, খুরাই অহোঙ্গৈ লৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা 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 ১।০৬।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা; কালেনগী ২২ নি পানবা।

মেষ: নচা-ননাইগী লমদা নত্রগা নাপল তৌবনা লন ময়েং তাবা য়াবা লৈরসু নিংবা থুংগনি, মরুপ অফবা ফংগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: লোইনবগী মতেংনা থৌ পাংবা ঙমজগনি। নিংথিনা খন্থরগা অফবা অমদি অনৌবা থবক্তা খুৎ থাও-মাই পাক্কনি। শাওবা/ৱা য়াম্না ঙাংবদি য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন: ৱানোম থৌনোম কান্নরোই, নরল মাংগনি। লৌশিংদি অঙকপা ফংনা লৈবা অমদি ফুদোকপা ঙম্বা নুমিৎনি, অচুম্বদা খুৎ থাও কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱাদি লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: নুংঙাইবা পাউ তাবা য়াবা অমদি ইচং থৌবনা লন চংবা নত্রগা মীকোক থোংনবা হোৎনবদা মাই পাকচৌ হাইবা লৈ। চরাংনবনসিদ মাংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- কাইননি-ঈৱাং পুগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ: নিংজবা ফংগনি, মীচংসু হেনগৎকনি অমদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজগনি। অকিবা অমদি চিংনবা থাদোক্তুনা মাংলোমদা চংশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: মীচং হেনগৎপা, নিংবা মপা চাবা হৌরকপা অমদি হকচাং নুংঙাইজবা নুমিৎনি। ঙাংবা-শকপদা মীনা তানিংগনি। লৌশিংদি হেন্না থিবা চংই।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: য়েক্লবা লৈরম্বা মাংখিনি, অহেনবা লৌশিং কাংবা ঙমগনি অমদি নক্লবশিংনা থোইনা চানবীগনি। ওইদবদৈ লাপথোক্লা লৈয়ু-মাংদনবা।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: মীকোক থোংবা ৱাবা অমদি নাপলনা মাংহনবা য়াবা লৈ-নোল্লুকনা চৎলু। মতাং চানা খুৎ চাও অদুবু মীয়াম্নদি য়াম্না থাগৎলি-ৱারুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

ধনু: লাইবক ফবা হৌরনি অমদি নিংথিনা খন্থরদি মীনা ইন্সিনবা ঙাইদনা থৌ পাংবদা মাই পাক্লনি। খৎন-চৈনবদি য়াওরুনু-চোপ্পা নংবা য়ানা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর: য়েৎনবা অমদি অরানবা উপাইনা করিমক্তা কান্নবা ফংলোই। নংগী ওইবা মী অমদি অচুম্বতা পাঙ্গল লইয়ু মাইথিবা লৈরোই। লনদুম চংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ব: মীচং ফংজগনি, নিংবসু থুংগনি অমদি নথক থোংবনসু চানবীগনি। অদুবু নাপল অমদি হুরানবনা মাংহনবা য়াবদি লৈরি। মরুপ লোইনবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: মরুপ মপাংগা শাওনবা অমদি অঙম্বনা তাথিবা লৈ-ফিংগনু অমদি খুৎ চাওগনু। পাইরক্কী লৌশিং অমদি হনবা লৈতনা হোৎনবনা মাই পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।