রিবাশ মীশিদা চেন্নবশিংগী মথক্তা শাপ তৌরগনি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মোইজিং লৈঙোইজিনদগী চহী ৪ খক্তা ঙাইরিবা এম দি রিবাশ খান, অপোকপা এম দি রিয়াস খান মীশিদা চেন্নরিবশিং অমসুং হকথেংননা অমদি নাকোয়ননা মীহাৎপশিংগী সপোর্ট তৌরিবা মীওইশিংগী মথক্তা বাদুৱা (শাপ) তৌবগী থৌরম অমা থা অসিগী ৭কী নুংথিল পুং ২ তাবা মতমদা মোইজিং ইদিগা লম্পাক্তা পাঙথোক্লগনি। মসিদা লমদম অসিগী মীচম-মীয়ামশিং অমদি উলামা (মৌরুভি)শিংনা শরুক য়াবীয়ু হায়না ইট্টিহাদুল উলেমা থৌবাল মোইজিংগী এদভাইজর অলহজ মুফ্টি অকবরনা মীয়ামদা আপিল তৌরক্লি।

মেম্বর ১৪৭ লৈবা ইট্টিহাদুল উলেমা থৌবাল মোইজিংনা শীন্দুনা ঙসি মোইজিং কম্যুনিটি হোলদা উলেমাশিংগী ওইবা মীফম অমা পাঙথোক্লবা মতুংদা পাউমীশিংগা উনবা অমদা ৱাফম অসি অলহজ মুফ্টি অকবরনা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্না হায়খি, মমাঙথাগী ১৯দগী মফম খঙদনা মাঙখিবদগী লৈকায়গী পুখ্রিশিংদা থিবা য়াবা থিরবা তুংদা য়াম্না চিংননিংঙাই ওইবা মওংদা জন্যুৱারী ২৪দা অঙাং অসি শিনা ফংখিবনি। ইট্টিহাদুল ইলেমা অমদি জে এ সীনা শীন্দুনা উলেমাশিংগী ওইবা মীফম কয়া পাঙথোক্তুনা মীশি অসিগী অচুম্বা লংলা লংজিল পুথোকপীয়ু হায়না খোঙজং কয়া চঙশিন্দুনা অমদি মরী লৈনবা ওথোরিটি অমসুং ফম্নাইবা কয়াগা উনদুনা ৱারী শানরবসু ঙসি ফাওবা লংলা-লংজিল অমত্তা পুথোকপা ঙমদবা অসি লাইবক থীবনি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা তঙাইফদনা শাপ তৌদুনা মপুদা হায়জবগী থৌরম অসি পাঙথোক্লবা শেম-শাজবনি হায়খি।

অলহজ মুফ্টি অকবরনা হায়খি, মীশি অসিদা চেন্নরিবশিংবু, হকথেংননা অমদি নাকোয়ননা শৌগৎলিবা অমদি লংলা-লংজিল পুথোক্লবগী থবক থৌরমশিংদা থিন্থহল্লিবা মীওই খূদিংমক্কী মথক্তা শাপ অসি তৌগনি। হায়রিবা মীওইশিং অসিগী মথক্তা মখোয়গী মচা-মশুশিংদা রিবাশ খানদা থোকখিবা থৌদোক অসিগা চপ মান্নবা চৈরাক পীবীদুনা মীওইশিং অসি হিংলিঙৈদা মখোয়গী মমিৎতা উহনবীয়ু হায়না মপুদা হায়জগনি হায়বা ৱাফমসু থমখি।

নীংশিংবা য়াই, মীশি অসিগা মরী লৈননা পুলিসনা ফাখিবা মাইবা সট্টার জেলদা লৈখ্রবনি হায়রি।

য়ুনিভর্সেল ফেমিলি ওর্গনাইজেসনগী ৱেষ্ট দিভিজন কবুই কোর হেদ ক্বার্টর নম্বর ১ হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
য়ুনিভর্সেল ফেমিলি ওর্গনাইজেসন (য়ু এফ ও)গী থৱায় য়াইবিরেল শিদবগী পজেং ফিরাল চিংখৎপগা লোয়ননা ৱেষ্ট দিভিজন কবুই কোর হেদ ক্বার্টর নম্বর ১ য়ুরেম্বমদা হাংদোকখ্রে হায়না য়ু এফ ওগী সেক্রেটরি জেনরেল খাঙেম্বম জ দুমনি অঙোমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অসিদা বারিয়াম বিবিসন কবুই শংবৈ (খুল্লাকপা), বারিয়াম চাওবা কবুই শম্বৈ (খুল্লাকপা), খুম্বা শানাহল কবুই শম্বৈ (খুল্লাকপা), রঙ্গাইলোং এক্স-মেম্বর খুম্বা তোম্বা কবুইনা মথৎশিংনা অথোইবা মীথুংলেন অমদি থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা ওর্গনাইজেসনগী প্রসিদেন্টনা ৱারোল পীরদুনা ঙাসেপম নিলাকান্তা খুমননা হায়, চহী অসিগী এপ্রিল ১৩দা অনৌবা হয়ি চক হৌরগনি। মরম অসিনা কংলৈপুং (লাইরৈপাক) লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা চীংবুরোই তম্বুরোই ঐখোয় খূদিংমক্না কংলৈপুং অসিগী ৱাংমদা খুন্দা লৈতাদুনা লৈখ্রবা ইচিন-ইনাও ওইরিবা মীওইবা খুন্নাইগী ঈগী খোঙ্গুল লীদুনা, মীওইবা খুন্নাইগী অৱাবা খূদিংমক কোকথোকমিন্নরসি হায়খি। লোয়ননা মীওইবা খুন্নাইনা থেংনরিবা মুক্লবা, ঙাংন-শানবা য়াদবা, মখল কয়াগী অনাবগী হৌরকফম, মনুং মতম চাদনা শিবা, অঙাংশিং মহৈ-মশিনদা পূক্লিং চঙদদুনা মাঙবা, ৱাখল অনাবা, মশাগী ওইজবা খন্নরকপা, তাহৈদবা কয়া অমা থোক্লক্লিবা অসি ঐগী ঐগী ইংখোলদা য়েৎনবা, য়ুমশারোলগী অশোয়বনা থোক্লকপনি, মীওইবনা নাদ্রিঙৈ মীওইবনা লৈনরিবা য়ুম হান্না নাই। মীওইবনা শিদ্রিঙৈ মীওইবনা লৈনরিবা য়ুম হান্না শিয়ে। মীওইবনা শিবগী মঙানি লৈহুন তম্বা লোইবগা য়ুম অমুক হৌই। মরম অসিনা মীওইবা খুন্নাইনা ইশা লায়েংদ্রিঙৈদা হান্না ঐগী ঐগী ইংখোল অমদি য়ুম হান্না লায়েংলবদি পুম্নমক্কী অৱাবা কোকমিন্নগনি হায়খি।

অথোইবা মীথুংলেনগী ৱারোল পীরদুনা বারিয়াম বিবিসন কবুই শংবৈ (খুল্লাকপা)না ঙসিগী থৌরম অসিদা অমুক্তা তাদ্রিবা ৱারোল কয়া তাবা অসি অদুক্কী মতিক নুংঙাইবা পোকই। অসুম্না মীওইবা খুন্নাইনা অৱাবা কোক্লবা য়ুনিভর্সেল ফেমিলি ওর্গনাইজেসন অসি মালেম অসিদা মপুং ফাবা ওইহল্লসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

লুপা ক্রোর ১.৫ লোমগী স্মগল আইটেমশিং ফারে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
অসাম রাইফলসকী চাদে দল বট্টালিয়ন্না আই জি এ আর (সাউথ)গী মীৎয়েং মখাদা চথখিবা ওপরেসনদা চান্দেল দিষ্ট্রিক্টতা স্মগল তৌদুনা পুশিল্লক্লবা হোৎনরম্বা লুপা ক্রোর ১.৫ লোমগী পোৎলমশিং পীক থন্না য়াওবা ট্রুক অনী ঙরাং ফাগৎলে হায়রি।

অসাম রাইফলসকী সর্চ ওপরেসন অদু অকক্লবা পাউ অমা ফংবদগী চান্দেল দিষ্ট্রিক্টকী মোন্সাং পান্থা ভিলেজ মনাক্তা লৈবা মফম অমদগী ফাগৎখিবনি। রিপোর্ট অদুদা স্মগ্লিং আইটেমশিং ইন্দো-ম্যান্মার বোর্দর লাম্থোক্তুনা চান্দেলদা পুশিল্লক্লবা থৌরাং তৌরে হায়রকখিবনি হায়রি। ফারবা পোৎলমশিং অদুগা ট্রুকশিংদুগী দ্রাইভর অনীগা চান্দেল পুলিস ষ্টেসনদা খুৎশিন্নখ্রে হায়রি।

খোঙজং হন্দোকখ্রে, অমোৎ-অকায় শেংদোকপা হৌখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
ৱার্দ দিভলপমেন্ট কম্মিটি (দব্লিয়ু দি সী) স্কিল এন্দ অনস্কিল লেবর ষ্টাফশিংনা জন্যুৱারী ২৭তগী ঐখোয়গী ৱেজেস পীথোকপীদবগী মায়োক্তা চঙশিল্লম্বা খোঙজং অদু ঙসি মহুদ দিরেক্টর, ককচিং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংগা য়ানবা পুরকপদগী ঙসিদগী ষ্টাফশিংনা চঙশিল্লম্বা খোঙজং অদু হন্দোকখ্রে।

দব্লিয়ু দি সী ষ্টাফশিংগী খোঙজং হন্দোকপগা লোয়ননা ককচিং ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী মথক্তা থম্লবা অথিংবা কয়া অদুসু হন্দোকখ্রে। লোয়ননা দব্লিয়ু দি সী ষ্টাফশিংনা ৱার্দ ৱার্দতগী ফক্ত-হাওদি লৌথোকপা অদুসু জন্যুৱারী ৪দগী হান্নগুম্না লৌথোকপা হৌরগনি। মতম খরা দব্লিয়ু দি সী ষ্টাফশিংনা খোঙজং চঙশিল্লিঙৈ মনুংদা অৱাবা কয়া খাংমিন্নখিবশিং অমদি মতেং পাংবীরকখিবা খ্বাই পুম্নমকপু দব্লিয়ু দি সী ষ্টাফশিংগী মায়কৈদগী তৌবীমল খঙবা উৎচবগা লোয়ননা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। দব্লিয়ু দি সী ষ্টাফশিংনা খোঙজং চঙশিল্লিঙৈ মনুংদা মীয়াম্না থেংনখিবা অৱাবা কয়া অসিগীদমক্তা ওইনদি দব্লিয়ু দি সী ষ্টাফশিংনা নুংঙাইতবসু ফোঙদোরক্লি।

ৱর্ল্ড কেন্সর দেগা মরী লৈননা ব্লদ দোনেসন কেম্প পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
চৎলিবা চহী অসিগী 'আই এম এন্দ আই ৱিল' হায়বা থীমদা পাঙথোক্কদৌরিবা ৱর্ল্ড কেন্সর দে, ২০২১গা মরী লৈননা লাইফ সেভর্স মণিপুর (ৱাঙ্খৈ লৌরেম্বম লৈকায়), ইম্ফাল ইষ্টনা শীন্দুনা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প অমসুং কেম্প্যেন অমা পাঙথোক্কনি হায়রি।

ৱাফম অসি লাইফ সেভর্স, মণিপুর মেনেজিং দিরেক্টর কে পদ্মকুমারনা থোরকপা চেরোল অমনা হায়বনি। ৱর্ল্ড কেন্সর দেগী থৌরম অসিনা হয়েং রিজনল ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস)কী দিপার্টমেন্ট ওফ রেদিএসন ওনকোলোজিদা কেন্সর পেসেন্টশিংদা অচাপোৎশিং য়েম্থোক্তুনা পাঙথোক্কনি। অদুগা ভলন্টরি ব্লদ দোনেসন কেম্প অমসু কেম্প্যেন অসিনা হয়েং অয়ুক পুং ১০.৪৫দগী হৌরদুনা নুংথিল পুং ১ ফাওবদা রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ ট্রান্সফ্যুজন মেদিসিনদা পাঙথোক্কনি হায়রি।

ব্লদ দোনেসন কেম্প অমসুং কেম্প্যেন অসি এল এস এমনা নেসনল হেল্থ মিসন, মণিপুরগী ষ্টেট ব্লদ সেল অমসুং রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ ট্রান্সফ্যুজন মেদিসিনগা পুন্না খুৎশম্নদুনা পাঙথোক্কদবনি হায়রি।

ক্ষেত্রিগাও এসেমব্লী কনষ্টিট্যুএন্সিগী কোংগ্রেস পার্টিগী থৌ পুরম্বশিং সৈখ নোরুল হাসনদা শৌগৎলকপদা তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
ক্ষেত্রিগাও এ সীগী ওইনা কোংগ্রেস পার্টিগী থৌ পুরম্বশিং সৈখ নোরুল হাসন ইন্টেন্দিং কেন্দিদেটতা শৌগৎলকপদা তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা সৈখ নোরুল হাসনগী য়ুমদা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা সৈখ নোরুল হাসননা হায়খি, ক্ষেত্রিগাও এ সী অসি ঙসি ফাওবদা চাউখৎপা ঙমদনা লাক্লি। মণিপুরনা ষ্টেটহুদ ফংবা চহী ৪৮গা থা ১০ শুরবা ফাওবদগী হৌজিক ফাওবদা ইলেক্সন থেংনদুনা লাক্লি। অদুবু মাং থানা চৎপদি ঙমদ্রি। ক্ষেত্রিগাও এ সী অসি মান্নবা খুন্নাই, অচান মীরাই নাইদবা, অচৌ পীশক খায়দবা এ সী অমা ওইহন্নবগী ৱাখল্লোন্দা ইলেক্সন অসিদা থোকচরকপনি। ইমুংগী অমদি লন্নাইগী শেল পায়গে হায়দুনা থোরকপা নত্তে। মাঙজিল থাবা এ সী অমা ওইহন্নবগী ৱাখল্লোন্দা থোকচরকপনি।

হান্না মমাঙদা লৈরম্বা পোলিটিসিয়নশিং অসি এ সী অসিদগী মাঙখ্রসনু। দিভলপমেন্ট পোলিটিক্স, কন্সত্রক্টিভ পোলিটিক্স অমগী মাঙদা থারগা চৎপা ঙম্নবা হোৎনগনি। এ সী অসিগী মান্নবা খুন্নাই এগ্রিকলচর, অন-ইমপ্লোয়মেন্ট, ইলেক্ট্রিসিটি, সেল্ফ হেল্প গ্রুপ, টুরিজমনচিংবা কয়াদা থবক্তা ওন্থোকপা ঙমদ্রবদি অমুক হন্না ভোট লেপ্লোই। মীওইবনিনা অৱাৎপা, অহোবা, অশোয়বা পুম্নমক মেনখৎমিন্নদুনা ইলেক্সনদা থোক্তুনা অহেনবা ক্ষেত্রিগাওদা অনৌবা অহোংবা অমা পুরক্লসি।

জননেতানা লৌরম্বা থৌদাংদা চপ মান্ননা হৌননবা শেম শারসি। কংলৈপাক্কীদমক্তা অচুম্বগীদমক্তা কথোক্লগনি। ক্রিটিসিজমগী পোলিটিক্স তৌবা নত্তে, মমাঙদা করি তৌরম্মী হায়বসি খঙনরবা ঙাক্তনি। মেনিফেষ্টোদা য়েংহৌদবদগী ঙসি ক্ষেত্রিগাওনা চাউখৎপা ঙমদবনি। চাউখৎপা পুরক্লবা হোৎনমিন্নসি হায়খি।

অব্দুল মনাননা প্রসিদেন্ট অমসুং অব্দুল রশিদ, রিটয়ার্দ এদিসনল এস পি, খুলৈবক সাফর অমসুং এম দি মহেরুদ্দিননা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

প্রো. এস সনাতোম্বীবু মীলালনা হরাও তরাম্না ওক্তুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
পুৱারীদা সনাগী ময়েক্লা ইদুনা লৈহৌরগদবা মণিপুরগী তাঙলবা তাইবং মহৈকোল (মণিপুর য়ুনিভর্সিটি) অমা ওইরিবা মহৈকোল অসিদা মণিপুরগী ইহান হানবা নুপীলক্তগী ভাইস চাঞ্চেল্লর ইন-চার্জ ওইনা থৌ পুবীগদৌরিবী প্রোফেসর এস সনাতোম্বীনা ভি সী ইন-চার্জ ওইরকপবু মীতৈ ঈরোল ইয়েক লোয়নশিল্লোল অপুনবা লূপ (মীলাল), কংলৈপাক্লা তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা ঙসি ভাইস চাঞ্চেল্লর (ইন-চার্জ)গী লোয়শঙদা মীলালগী থৌমীশিংনা অচম্বা খুদোল তমদুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখ্রে।

মীলালগী সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসন নাওরেম নোংমাইলেম্বী লৈমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মণিপুর য়ুনিভর্সিটি (মণিপুরী দিপার্টমেন্ট) অমদি মুসু পুন্না খুৎশম্নদুনা অহানবা এম এ মণিপুরীদা তমগদৌরিবা লাইরিকশিং মীতৈ ময়েক্তা নমথোক্লবা কম্মিটি শেমদুনা টেক্সট বুক খরদি মীতৈ ময়েক্তা ফোঙলবসু হৌজিক হৌজিক রিফরেন্স বুকশিং, মরী লৈনবা লাইরিকশিং মীতৈ ময়েক্তা লৈতবনা অথুবদা পুথোকপা মথৌ তারিবসি মহৈরোয়শিংগী য়েংবীরগা অৱাৎ-অপা লৈতনবা নৌনা থৌ পুবীরক্কদৌরিবী ভি সী (ইন-চার্জ)না মরী লৈনবশিংদা তকশিনবীদুনা থবক ওইনা ওন্থোকপীরক্লবা মীলালগী মায়কৈদগী নীংশিংজরি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা

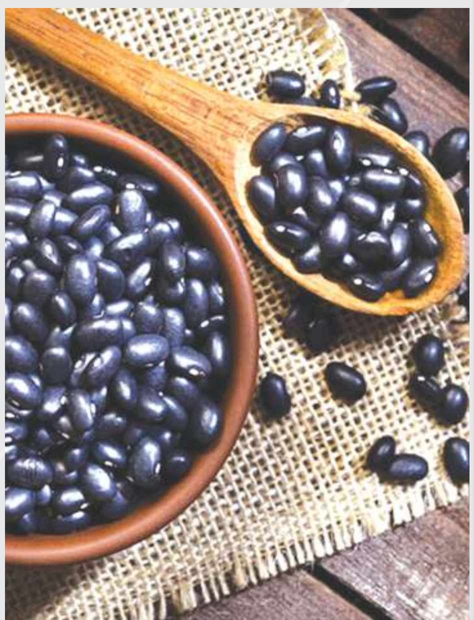
লৌশিং পুক্কে

মতেং পাংবা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং-১

প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংগী মসল শাগৎপা, হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা, অমদি চারবা মতুংদা পুক হেন্না থনবা ফাওবনচিংবা য়াওনা কান্নবা কয়ামরুম পী। প্রোটিনগী চাং য়াম্না চাবনা হকশেলদা কান্নরবসু হকচাং ফনা থম্নবগীদমক্তদি বেলেন্স দাইট চাবা হায়বসি তঙাইফদে।

প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই, মরমদি মসিনা কা হেঞ্জিন্না চাগদবদগী কন্থোকই। হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইট চাবনা লিন মসল শাগৎপদা মতেং পাংই। লিন মসলনা কেলোরি হেন্না বর্ন তৌবদা মতেং পাংই, মসিনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদসু মতেং পাংবা ঙমই।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংনবগীদমক ঐখোয়না চাবা য়াবা লমদম অসিদা ফংবা প্রোটিন ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক খরগী মরমদা মখাদা পীরি।



চৱাই অমুবা: চৱাই অমুবা হায়বসি শেল ইচঙ চঙদনা প্রোটিন মরাঙ কায়না ফংবা য়াবা চীঞ্জাক অমনি। হৱাই মখল অসি তোঙান তোঙানবা মওং কয়ামরুমদা থোং-থাকপা য়াবা, চাবদসু য়াম্না মহাউ লৈবা হৱাইনি।

হৱাই থাঙপাকপী: হৱাই থাঙপাকপী অসিসু চাবদা মহাউ লৈবা য়াম্না কান্নবা চীঞ্জাক অমনি। হৱাই থাঙপাকপী গ্রাম ১০০ চাবদা প্রোটিন গ্রাম ২১রোম ফংবা ঙমই।

চুজাক: হঙ্গাম্পাল মচুগী চুজাক কপ অমদগী প্রোটিন গ্রাম ১৫.৬লোম ফংবা ঙমই। মসিগীসু মথক্তা চুজাক্তা মশিং অমসুং মিনরেলগী শরুকসু মরাঙ কায়না য়াওই।

আলু: আলু অসি চনাং ওইবা কার্বোহাইদ্রেট অমা ওইনা খঙনৈ, অদুবু মসিদা প্রোটিন য়াওনা ন্যুট্রেন্টশিংসু য়াওই। ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা চাউবা মকু য়াওবা আলু অমদা প্রোটিন গ্রাম ৪ হেন্না য়াওই। অদুবু চেকশিনগদবদি, আলু অসি চাং হেঞ্জিন্না চারবদি কেলোরি কাউন্ট হেনগৎহনগনি।

ব্রোকোলি: ব্রোকোলি অহিংবা কপ অমদা প্রোটিন গ্রাম ২.৬ অমসুং ফোলেট অমদি পোটাসিয়ম্নচিংবা ন্যুট্রিয়ন্ট মখল কয়া য়াওই। অদুবু কেলোরিদি ৩১খক্তং য়াওই।

কোবি লৈ: কোবি লৈ অসি কেলোরিগী চাং নেম্বগা লোয়ননা প্রোটিন মরাঙ কায়না য়াওই। কোবি লৈ কপ অমদা কেলোরি ২৭ অমসুং প্রোটিন গ্রাম ২ য়াওই।

য়েরুম: য়েরুম অসি প্রোটিন, ন্যুট্রিয়ন্ট, অমসুং অফবা ফেটশিংগী ফংফম ওইবা অফবা চীঞ্জাক অমনি। তোঙান তোঙানবা ষ্টদি কয়ানা উৎখ্রে মদুদি, য়েরুম চাবনা মীওই অমবু চাবগী অপেনবা হেন্না পোকহনবা অমসুং কা হেঞ্জিন্না চাগদবদগী কন্থোকই।

ষনশা: ষনশা চাবদা প্রোটিনগী চাং ৱাংনা ফংবা ঙমই। হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগীদমক চাবা য়াবা ষনশা মখল কয়া লৈ। ময়ায় ওইরপ্পা চাংদা কার্বোহাইদ্রেট য়াওবা দাইট ফোলো তৌবা মীওইশিংনা ফেটকী শরুক য়াওদবা ষনশা চাগদবনি, অদুগা কার্বোহাইদ্রেটকী চাং নেম্বা দাইট চাবা মীওইশিংদি ফেটকী শরুক য়াওবা ষনশা চাবা য়াই।

য়েনগী মথা (চিকন ব্রেষ্ট): য়েনগী মথা অসি প্রোটিন মরাঙ কায়না য়াওই। মসি মউন য়াওদনা চাবা মতমদা ফংবা কেলোরিশিং অদু অয়াম্বনা প্রোটিনদগী ফংবনি। মউন য়াওদবা য়েনগী মথা গ্রাম ১৩৬তা প্রোটিন গ্রাম ২৬ লোম য়াওই।

ওট্স: ওট্স হায়বসি লমদম অসিদা কয়া থানদ্রবসু পোৎয়োনফমশিংদদি মরাঙ কায়না ফংই। চীঞ্জাক মখল অসি কমপ্লেক্স কার্বোহাইদ্রেটসু মরাঙ কায়না য়াওই। পোৎয়োনফমদগী ওট্স লৈবা মতমদা এদেদ সুগর য়াওদবা খল্লগা লৈগদবনি।

স্পিরুলিনা: স্পিরুলিনা হায়বসি ফ্রেস ৱাটর অমসুং সোল্ট ৱাটর অনীমক্তা মচা পোকপা বেক্টেরিয়া অমনি। বেক্টেরিয়া অসিগী পাউদর খজিকখক্তংদগী তোঙান তোঙানবা মখলগী ন্যুট্রিয়ন্টশিং অমসুং প্রোটিন ফংবা ঙমই।

নুংশাদা কংহল্লবা খামেন অশিনবা: নুংশাদা কংহল্লবা খামেন অশিনবা অসি চাবদসু হাউবা, প্রোটিন, ন্যুট্রিয়ন্টশিং অমসুং ফাইবরসু মরাঙ কায়না য়াওই।

পুংহৈতোন (পুংধোন): প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবা উহৈশিংগী মনুংদা পুংহৈতোন অসিসু অমনি। মসিদা ভিটামিন সীগুম্বা অতোপ্পা ন্যুট্রিয়ন্টশিংসু য়াওই।

'অনৌবা ওইনা চৎনরগনি'

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারি ০৩ (ঐচএনএস):
হ্যুমেন রাইটস দিফেন্দর, মণিপুরগী হান্না চৎনরম্বা আই কার্দ, লোগো, লেট্টর হেদ খূদিংমক মখা তানা চৎনররোই। অনৌবা লোগো, লেট্টর হেদ, আই কার্দশিং চ্যেরমেন অমদি সেক্রেটরিগী খুৎয়েক য়াওবা লেট্টর হেদ ওইনা চৎনরগনি হায়নসু হ্যুমেন রাইটস দিফেন্দর, মণিপুরনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হ্যুমেন রাইটস দিফেন্দর, মণিপুরগী চ্যেরমেন অমদি সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, গভর্ণমেন্ট অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা হৌজিক হৌজিক মীয়ামদা গাড়ী ভারাগী মতাংদা অৱাবা কয়া লৈরিবসি মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা অমুক্তং কুপ্পা য়েংশিনবীদুনা মীয়ামগী অৱাবশিং কোকহনবীয়ু। লোয়ননা মণিপুরদা চেন সিষ্টম কম্পেনি অমদি প্রাইভেট বেঙ্কশিংনা মীওই কয়াদগী শেলকয়া ইন্টরেষ্ট চাওনা পীগনি হায়দুনা থাজহল্লগা ফোঙনা লুট তৌবীরি। হায়রিবা চেন সিষ্টম কম্পেনি, স্যের মার্কেট শান্নরিবা, টেন্দর লোট্টরি, প্রাইভেট বেঙ্কশিংদা হ্যুমেন রাইটস দিফেন্দর মণিপুরনা মীৎয়েং চঙবা হৌরগনি। লোয়ননা হায়রিবা ৱার্ক তৌরিবা প্রোপ্রাইটরশিংগা উনদুনা কুপ্পা ৱারী শাবা হৌরগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ষ্টেট অসিগী পুকচাক থাক্লিবা দ্রাইভরশিংবু কিহনবগী থৌওং কদায় ফাওবা চুম্বগে ?

মমাঙগী মতমদা ঐখোয়গী চাননবা পোৎ-চৈবু থৱায় খূবাক্তা হাপ্তুনা নেসনল হায়ৱেশিংদা পুশিল্লক্লিবা গাড়ী থৌরিবা ইচিল-ইনাওশিংদা কিহনবা অমদি পৈশা লৌবগী থৌওং অনৌবা লৈঙাক্লা লাকপদগী লেপখ্রবরা হায়না খল্লুবনি। অদুবু হন্দক ইকুই কুইদনা অমুক হৌরকপা অমদি হেনগৎলকপগী পাউ মেদিয়াদগী পাউ তারি। মসিমক তশেংনা তৌহৈদবা থবক্লি। দ্রাইভর অমদি হেন্দিমেনশিংনা নেসনল হায়ৱেশিংদা থেংনরিবা খুদোংচাদবা পুম্নমক্লা খঙনরবা ৱাফম্লি। অহিং-নুংথিল খায়দনা তূমদবমখৈ গাড়ী থৌদুনা লাক্লগা পুবা-থাংবা ঙল্লোইদবা দিমান্দ তৌদুনা কিহনবদি মখা তানা তৌহল্লোইসি। মখোয়দগী লোনা য়াদবা মওংদা টেক্স লৌবদা লৈঙাক্লা তূমীন্না লৈফম থোক্তে, টেক্স লৌফমসু থোক্তে। সেন্টরনা মসিদা মীৎয়েং চঙবীনবা পুম্নমক্লা তকশিনফম থোকই। নাকল নাম্মতগী য়েংদুনা মীবু হঞ্জিন-হঞ্জিন অৱাবা পীবদি মীওইবগী মচৎ নত্তে। ফুরুপ কয়া পুল্লগা খুন্দামিন্নরিবা ইরমদম্লি। নখোয়দা তৌরকপদা নুংঙাইরোইদবা থবক্তি অতোপ্পদসু তৌবীগনু। গাড়ী তৌরিবা ইচিল ইনাওশিংবু ইকায় খুম্নসি অমদি মখোয়গীসু ইমুং মনুং লৈরিবনি কাওগুমসি।

❒ মাইবম সোমেন, লাংমৈথেক ময়ায় লৈকায়

লমদম অসিদা মীনুংশি খঙদবগী চাং হেনগৎলক্লিবা অসিনা লৈত-লায়রবশিংদা অচৌবা চৈথেং পীরি

লমদম অসিদা নোংমা নোংমগী ক্রাইম থোকপগী চাং হেনগৎলক্লি। নুপীগী মথক্তা চথবা মীওৎ-মীনৈ অমদি ইকায় খুম্নবা মাঙহনবগী থৌওং হন্থবগী মহুত্তা হেন্নদুম হেনগৎলক্লি। মালেমগী লৈবাকশিংগী মনুংদা নুপীদা ইকায় খুম্নবা উৎপা লমদম অমনি হায়নরিবা ষ্টেট অসিদা অসিগুম্বা থৌওং কয়া থোরকপা অসি লাইবক থিনিংঙাইনি। খুদোংচাবা খরগীদমক নৎত্রগা য়েংথিনবগীদমক অঙাংদা ফাওবা তায়নদুনা হাৎতোকপীবগী থৌদোক থোক্লবরা হায়বগী চিংনবসু লৈরে। অসিগুম্বা থৌওং অসিনা লমদম অসিদা অচৌবা চৈথেং পীবদা নত্তনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা অরানবা লন্থীরোমদা লমজিংনবগী মচাক অমা ওইগনি। ঙসি ঙসিমক লমদম অসিদা ইনাক খুনবনা লায়রববু মী ওইনা খন্দবগী থৌওং চথরক্লিবা অসিগী মায়োক্তা ঐখোয় পুম্নমক্লা লেপমিন্নবা চঙই। মান্নবা খুন্নাই অমা পুরক্লবা হোৎনবদা লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টশিং য়াওনা লৈবাক মীয়াম্না অমত্তা ওইনা পূন্না চঙশিনমিন্নবা মথৌ তারে। নৎত্রবদি চহী খরগী মতুংদা লমদম অসি লায়র-ইনাক খুনবগী পল কা-হেন্না ৱাংখিবনা লমদম অসিদা থোকহন্নিংদবা থৌদোক কয়া থোক্লকপদা নত্তনা সিভিল ৱার ফাওবা থোরকপা য়াই হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

❒ অব্দুল মনাল, থৌবাল মোইজিং

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 ০৪।০২।২০২১ ইং, শগোলশেল; নুংমিৎয়ুংবা মতুং ১২.০৮ ফাওবা ৱাকচিংগী ২২ নি পাল্লি, মতুং ২৩নি পানগনি।

মেষ: থৌপাংবা, মীংচৎ ফংবা অমদি ঙাক-শকপদা পকচবা নুমিৎনি। অরং অরাক লৌশিনবা অমদি অফবা মফম ফংবা লৈ। হকচাংগী খল্লগা অচম্বা চাও।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: চিংনগনু লাইবক থোইনা ফবা নুমিৎনি। লৌশিং চাওই অমদি মীয়াম্না য়াগনি। অদুবু অরানবনা মাংওইনরদি মাংজগদবা লৈ। শেন্দোং তানবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি চেৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: নচা ননাইগী লমদা পূক্লিং পেঞ্জবা অমদি মীচং খোম্বদা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। থাজদনা নক্লবনা তাথিবা লৈ, শাজৎ অমদি লম চৎপা চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংাবিনা চানলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: থবক পাংগনি, থৌনা ফুদোকউ অমদি নচা ননাইগী মতেং ফংগনি। পোরম য়াৎপা হৈগনি অমদি অরং অরাক লৌশিনবা য়াগনি। ঙকতি কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- তপথবা ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

সিংহ: য়েৎনরম্বা কোকচবা, ইমুং-মনুংগী ৱা তাবনা থোইনা চাওখৎপা ফংবা অমদি অরং অরাক চেকশিঞ্জবনা য়াইফবা নুমিৎনি। চিনদি কনগনু, মাংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক খরদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কন্যা: ৱানোম থৌনোম কান্নগনি অমদি নচাক নরল চাওখৎপা নুমিৎনি। মীয়ামগা লোইননা চৎপনা হেন্না নুংঙাইজগনি। হুরানবনদি লান্না পাউথোকপা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মীৱা লৌগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা অমদি ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। ললোনবদা খুৎচাও থাবদা চাওনা কান্নগনি। অদুবু মহৌশাগী নাপলদুদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক: নীংবা মপা চাফাৎতে অদুনা নথক থোংবগী ৱা কাওগনু। ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবা অমদি ঙাংবদা পকচবা লৈগনি। মরুপ্পা ঙসিসু চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনগনু-কান্নগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: লন চংগনি, ৱাখল মকা লাম্না খনবা ঙমজগনি অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি। লম অয়াম্বদা লাইবক ফগনি। অরুবা অমদি অফবা থবক পাংহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

মকর: থবক পাংগনি, মীচং হেনগৎকনি অমদি মীয়াম্না থাগৎপিগনি। লৌশিং থোকপদি ৱাৎলি অদুনা নাইতোম ৱারেপ লৌগনু অমদি অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরি য়াম্না ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা: অনম তানবা অমদি অশা চাওবা মীপাইনিংঙাইনি। ঈংনা থৌ পাংলবা অমদি ৱা য়াম্না ঙাংদ্রবা মাঙবা য়াবদগী কঞ্জগনি। মতম পুম্বদা থৌনা লৈয়ু, ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন: অশাওবনা নরল মাংহঞ্জগনি অমদি হোয়া ফবনা নীংবা থুংবা ৱাৎকনি। অদুবু য়েৎলম্বা কোকচদুনা লন চঙবা অমদি মরুপ-মপাংনা থাগৎপিবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- হাইজবদা পকচৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।