দাইমন্দ রেদিওগী ৪শুবা মপোক নুমিৎ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৪ (ঐচএনএস): কম্যুনিতি রেদিও চেনেল অমা ওইরিবা, মণিপুরগী অহানবা এফ এম রেদিও চেনেল দাইমন্দ রেদিও, খোংজোমগী মরিশুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী খোংজোমদা লৈবা রেদিও অসিগী কমপ্লেক্সতা পাঙথোকখিবা ঙসিগী থৌরম অদুদা খোংজোম ৱার মেমোরিএল ত্রষ্টকী প্রসিদেন্ট মোইরাংথেম হেমন্ত (হান্না মিনিষ্টর ওইরম্বা), আই বি খুমন সেক্রেটরি খোংজোম ৱার মেমোরিএল ত্রষ্ট, ৱাংখেমচা শামজ ই চীফ এদিটর কংলৈপাক্কী মৈরা, ঙাঙোম টেজকুমার হান্না দিরেক্টর প্রোজিক্সসন ওইরম্বা রাজ নোংথোম্বম এদিটর ইন্স্পেক্ট ন্যুজ, জিৎ নিঙোম্বা এদিটর টোম টি ভি, ধনবির লাইশ্রম সোসল সাইন্টিষ্ট, নামৈরাকপম এদিসন প্রসিদেন্ট দেসাম, রজিবকুমার নারেংবম প্রিন্সিপাল আই আর ঈ গ্রুপ ওফ ইন্সটিট্যুসন ৱাংজিং, ডা. আর কে লেনিন প্রোফেসর দিপার্টমেন্ট ওফ সাইকিয়াত্রি রিমস অমদি শক্লাইরবী এক্সেস মন্দা লৈমনচিংবা শরুক য়াখি।

থৌরমগী মনুং চন্না পোৎ লান্নবগী থৌরমসু পাঙথোকখি। থৌরমগী মনুং চন্না হন্দক্তা সঙ্গিৎ নাটক একাদেমি ন্যু দেল্লিগী জেনরেল কাউন্সিল মেম্বর ওইনা খল্লকখ্রবা শমুরাইলাৎপম নবচন্দ্র শর্ম্মা এলিয়জ নব ভোলকেনোবুসু লেংয়ানফি য়ানবীদুনা তরাম্না ওকখি।

থৌরমগী শরুক য়াখিবা মীথুংশিংনা কম্যুনিতি রেদিওনা ঙসি খুন্নাই অসিদা পীরিবা কান্নবশিংগী মতাংদা মাগী-মাগী ৱাখল্লোনশিং ফোঙদোক্লখিবগা লোয়ননা নাৎকী ওইবা জগোয়, ঈশৈগী তোঙান-তোঙানবা থৌরমশিংসু পাঙথোকখি।

চাকহাওদগী চানবা চিঞ্জাক মথেল ১০ হেন্না পুথোক্লি : আর কে রঞ্জন

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৪ (ঐচএনএস): চাকহাওদগী চানবা চিঞ্জাক মথেল ১০ হেন্না পুথোক্লে, চাকহাওদগী তল, কেক পুথোকপা হৌরে। বর্মাদগী চানবা তোঙান তোঙানবা আইটেম ময়াম অমা পুরক্তুনা ঐখোয়না চারিবা অসি ঐখোয়সু শাজবা য়াই। মখোয়গী অসি ফৈ-ফত্তে হায়বা ঐখোয়না খঙদে হায়না লোক সভাগী মেম্বর ডা. আর কে রঞ্জননা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি মিনিষ্ট্রি ওফ কম্মার্স এন্দ ইন্দষ্ট্রিজ গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী এগ্রিকলচর এন্দ প্রোসেস ফুদ প্রদক্টস এক্সপোর্ট ডিভলপমেন্ট ওথোরিটিগী স্পোন্সরসিপ মখাদা সেন্ত্রেল ফুদ টেক্নোলোজিকেল রিছর্স ইন্সটিট্যুট, মহিসুর অমদি ইন্সটিট্যুট ওফ কোওপরেটিভ মেনেজ মেন্ট (আই সী এম) ইম্ফালনা পূন্না খৃৎশন্নরগা নুমিৎ মঙানি চথগদবা 'ভেলু এদিসন টু ফ্রুইটস, ভেজি টেবলস এন্দ স্পাইস প্রোসেসিং ওন স্কিল ডিভলপমেন্ট ত্রেনিং প্রোগ্রাম অমা লম্ফেলগী আই সী এমগী ওদিটোরিয়মদা হৌদোকপগী থৌরমদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা ডা. আর কে রঞ্জননা মখা তানা হায়, মসিনা তাকপদি ঐখোয় মণিপুরদা মতিক চানা রো মেটরিএল ময়াম অমা লৈরগসু ঐখোয়দা টেক্নোলোজিগী নোলেজ ৱাৎপা অসিনা করি তৌবা য়াবগে খঙদবা অসিনা ঐখোয় মথেল ময়াম অসি চাবা ফংদবনি।

বর্মাদা য়েরুমদগী আইটেম কয়াম চাবগে হায়বদু নখোয়না তুমুদা চৎলবদি উরমগনি। ফুদ মেটরিয়েল হায়বসি করিনো হায়বা ঐখোয় খঙদে। অদুবু ত্রেনিং অসি য়াওরবা কান্দদি করিগুম্বা খরদি থোক্লগনি। চিঞ্জাক মখলশিং মমাঙৈদা ঐখোয়না হৈত্তুপ, হৈঙান চারম্বা অদু হৌজিক্লা বর্মাদগী পুরক্লগা প্লাষ্টিক্তা হাপ্লগা বোরোই, হৈখা পংচাদা চাবা অদু হেল্থ হাইজিনিক ওইব্রা ওইদব্রা অমত্তা খঙদে।

মহাক্লা মখা তানা হায়, ফুদ টেষ্টিং লেবোরেটরি অসি মণিপুরদা নিংথিজনা লৈত্রি। সেন্ত্রেল ফুদ টেক্নোলোজিকেল রিছর্স ইন্সটিট্যুট অমা মণিপুরদা থম্নবা কন্না হোৎনরি। মতম মতমগী সিজন্দা ফংলিবা কিহোম, কোমলা, চমপ্রা, হৈনৌ, হৈখানচিংবা পৎ পুমদুনা মাঙলিবা অসি তৌদনবা সিজন্দা ফংলিবা পোৎশিং অসি প্রিজর্ভ তৌরগা থম্বীরো হায়খি।

প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী আত্মা নিভার ভারতনা হায়রিবদি ইশাগী প্রদক্ট ইশানা পুথোক্লদবনি। লোকলগী প্রদক্টশিং পুথোক্লগদি মীংচৎসু পুরকপা ঙমগনি। হৌজিক শীং (জিঞ্জর) শিংদগী তোঙান তোঙানবা মরূ-মরাংগী আইটেম ৮৫ রোম পুথোকখ্রে। প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা ফম অসি পায়দ্রিঙৈগী মমাঙদা মণিপুরদা ইলেক্সনগী কেম্প্যেন লাকপা মতমদা হায়রম্বগী মতুংইন্না ষ্টেট অসিদা তৌবা য়াবা কয়া লৈ। অমরোমদা হার্বেল বেঙ্ক ইন্দষ্ট্রি তৌবা অদুগা নাকল অমরোমদনা ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজিগী হর্ব অমা থম্মু। মদু ওইরগদি হায়রিবা থবকশিং অসি প্রমোট তৌবা ঙমগনি হায়খি।

লোক সভাগী মেম্বর অসিনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা চাইনানা পুথোক্লিবা কোকা কোলা ড্রিঙ্কিং জুইস অসি মণিপুরগী মায়কৈদগী চেলেঞ্জ তৌবা ঙম্নবা হোৎনসি। ত্রেনিং তৌবা লোইরগা সর্টিফিকেট পায়রগা চৎখিবা অদু নত্তে। তম্নুরিবা অদুদগী প্রদক্সন পুথোক্লবা হোৎনসি। ফুদ প্রোসেসিংদা ইশানা হৈবা পোৎলমশিং পুথোক্লবা হোৎনবীয়ু হায়খি।

থৌরম অদুদা গেষ্ট ওফ ওনর ওইখিবা মণিপুর লৈঙাক্কী রেভেন্যু/টেক্সটাইলস/কম্মার্স এন্দ ইন্দষ্ট্রিজ/কোর্পোরেসনগী কম্মিস্নর কম সেক্রেটরি আর কে দিনেসনা ফোঙদোকখিবদা মপান লমদা ফংলিবা কিহোম মখল অসিগা ঐখোয়গী মণিপুরদা ফংলিবা অসিগা য়েংনবদা য়াম্না খেন্নৈ। ঐখোয়গী মণিপুরদা ফংলিবা অসিনা ফুদ প্রোসেসিং তৌরগা থাবা ঙম্লবদি য়াম্না কান্নগনি। লোয়ননা মপান লমদা লৈরিবা কিহোম মখল অসি লোইনা মুৎকনি হায়খি।

লৈঙাক্কী মায়কৈদগীসু তৌবা য়াবা অদু পায়খৎনবা থৌরাং তৌদুনা লৈরে। নুমিৎ মঙানিগী ত্রেনিং অসি মপূং ফানা য়াওরবা মতুংদা মসিদগী ফংলকপা টেক্নোলোজি পেকেজ অদু লৌবীরো, ফুদ প্রোসেসিংগী মার্কেট করম্না তৌগনি হায়বা অদুসু য়াওরমগনি খল্লি। মরম অসিনা কম্মার্স এন্দ ইন্দষ্ট্রিজগী ফুদ পার্ক লৈরি। মদুদা করম হায়না ত্রাইয়েল তৌবা য়াবগে য়েংমিন্নসি। পিক্লা হৌরগা অচৌবা ভিজন অমা থম্বীয়ু হায়খি।

থৌরম অদুদা প্রোগ্রাম কোওর্দিনেটর ওইখিবা সী এস আই আর, সী এফ টি আর আই, মণিপুরগী চীফ সাইন্টিষ্ট ডা. এন জি ইবোয়াইমনা ফোঙদোকখিবদা ত্রেনিং অসিদা য়াওরিবা মীওইশিংনা মপূং ফানা নোলেজ লৌবীরগা চাথোক পুথোক্লবা হোৎনসি। ত্রেনিং ফংখ্রবা মতুংদা প্রদক্সন পুথোক্লোইদবা ওইরগদি সর্টিফিকেট পীরোই হায়বা ৱাফমসু ফোঙদোকখি।

থৌবালদা প্রোজেক্ট ওন য়ুথ পার্টিসিপেসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৪ (ঐচএনএস): 'কেচ দ রোন, হোয়র ইট ফোলস, হ্বেন ইটস ফোলস' হায়বা কেম্প্যেনগা মরী লৈনবা প্রোজেক্ট ওন য়ুথ পার্টিসিপেসনগী প্রোগ্রাম অমা ঙসি দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসন, থৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা নেহরু য়ুব কেন্দ্র (এন ৱাই কে) থৌবালগা খৃৎশন্নদুনা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অসি প্রোজেক্ট অসি লোঞ্চ তৌখিবগা লোয়ননা কেম্প্যেন অসিদা গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগী মিনিষ্ট্রি ওফ য়ুথ এফেয়রস এন্দ স্পোর্টস (এম ৱাই এ এস), মিনিষ্ট্রি ওফ জল শক্তিগী নেসনল ৱাটর মিসন (এন দব্লিয়ু এম) অমসুং নেহরু য়ুব কেন্দ্র সঙ্গথন (এন ৱাই কে এস) না খৃৎশন্নমা চঙশিনমিন্নগদবা কেম্প্যেন অমনি। মসিবু লোঞ্চ তৌবগী থৌরম অদু ঙসি অয়ুক পুং ১১.৩০ রোম তারকপদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী দেপ্যুটি কম্মিস্নর (দি সী) গী ওফিস কমপ্লেক্সতা লৈরিবা কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখিবনি।

প্রোগ্রাম অসি লোঞ্চ তৌবগা লোয়ননা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসর (দি এল ও) শিংগী থা থাগী পাঙথোরকপা মীটিং অমসু পাঙথোকখি। মীফম অসিদা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী তোঙান তোঙানবা লোইশঙশিংগী দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসর ৩০ অমসুং নেহরু য়ুব কেন্দ্র, থৌবালগী য়ুথ ভোলুন্টিয়র ১০না শরুক য়াখি হায়রি।

থৌরম অসিগা মরী লৈননা এন ৱাই কে, থৌবালগী দিষ্ট্রিক্ট য়ুথ ওফিসর মাইকেল টি মাটোনা শরুক য়ারখিবা মীয়াম অদুদা প্রোজেক্ট অসিগী অকৃপ্পা ৱারোলশিং শন্দোক্লা তাকখি। হায়রিবা দিষ্ট্রিক্ট য়ুথ ওফিসর অসিনা প্রোজেক্ট ওন য়ুথ পার্টিসিপেসনগী মরমদা মীয়ামদা ফোঙদোকখ্রিবা অসি দিষ্ট্রিক্ট অসিগী দেপ্যুটি কম্মিস্নর এন বন্দনানা হায়রিবা দিষ্ট্রিক্ট লেভেল প্রোজেক্ট অসিবু ওফিসল ওইনা লোঞ্চ তৌরবা মতুংদা পাঙথোকখিবনি।

প্রোজেক্ট অসিগী নুংগী ওইবা ৱাফমদি নেহরু য়ুব কেন্দ্র সঙ্গথনদা এফিলিএট তৌরবা তোঙান তোঙানবা য়ুথ ক্লবস/ওর্গনাইজেসন/এসোসিএসনশিংগী মীহুৎশিংদা মতৌ করম্না ঈশিংবু য়োকখৎতুনা থমগদগে হায়বা ইস্যুগী মতাংদা ৱাখল তাহনবা, ৱোন ৱাটর হার্ভেষ্টিং, মিনিমাইজিং ৱেষ্টেজ অমসুং রি-য়ুজ ওফ ৱাটর হায়বসিগী মতাংদা মীপূম তিংনা ৱাখল তাহন্নবগীদমক লৌখৎফম থোকপা থবকশিং লৌখৎপনি হায়রি।

এন ৱাই কে এসকী এফিলিএসন ফংলবা নহারোলশিংগী ক্লব/বোদিশিংদা হায়রিবা ৱাখল্লোনশিং অসি হান্না পীরবা মতুংদা মখোয়না অমুক মীয়াম্বু প্রোজেক্ট অসিগী থিমগা মরী লৈননা সেন্সিটাইজেসনগী প্রোগ্রামশিং পাঙথোক্লদবনি। হায়রিবা প্রোগ্রাম অসি মরু ওইনা ভিলেজ কম্যুনিতিশিংগা পাঙথোকপগা লোয়ননা নোংগী ঈশিং হার্ভেষ্টিং তৌবগী থবকশিং হকথেংননা পাঙথোকমিন্নগদবনি হায়রি।

মরিশুবা ইমা কৈথেল অথুবা মতমদা শেমজিনবিয়ু : লুৱাংলৈমা

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৪ (ঐচএনএস): ষ্টেট অসিগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা ইমা কৈথেল অহুম শিৎ-শেংদুনা লাক্লিবা ফেব্রুৱারীগী ময়াই চল্লকপদা কৈথেল ফম্বা য়ারগনি হায়না মীদিয়াগী থোঙদা থাজবা পীখ্রে। অদুবু লাইবক থীবদি মরিশুবা খ্বাইরম্বন্দ ইমা কৈথেল অসিদি ঙসি ফাওবা শেমজিনবিদনা লৈরি। মরম অদুনা অথুবা মতমদা ফেব্রুৱারী ১০ ফাওবগী মনুংদা কৈথেল অসি শেমজিন-শাজিনবগী থবক তৌবিয়ু হায়না মরিশুবা খ্বাইরম্বন্দ ইমা কৈথেল লুপকী ভাইস প্রসিদেন্ট ৱাহেংবম লুৱাংলৈমনা ফোঙদোকখ্রে।

ঙসি মরিশুবা খ্বাইরম্বন্দ ইমা কৈথেলদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অদুদা মহাক্লা মখা তারদুনা হায়, ইমা কৈথেল অহুমদা কৈথেল ফম্লিবি নুপীশিংনা লাইসেন্স কার্দ পায়দুনা পীফম থোকপা টেক্স পীরিবা অদুগুম্না মরিশুবা খ্বাইরম্বন্দ ইমা কৈথেলদা ফম্লিবি নুপীশিংসু লাইসেন্স পায়বগা লোয়ননা টেক্স মতম চানা অদুমক পীরি। অদুবু ইমা কৈথেল অহুমবুনা শেমজিন-শাজিনবিখ্রগা মরি শুবা ইমা কৈথেল অসিবুনা শেমজিন-শাজিনবিদ্রিবা অসি অথুবা মতমদা শেমজিনবিয়ু। মরমদি মরিশুবা ইমা কৈথেল অসিগী ফীভম কা হেন্না শোকপনা কৈথেল অসিদা ফমদুনা পোৎচৈ য়োনবদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লগদৌরি। মমাংদা কৈথেল অসিগী নুপীশিংনা শেল খায়জিন্নরগা শেমখিবা অদুসু মীওই খরনা হুরাল্লগা পুখ্রে। কৈথেল অসিগী ফীভম কা হেন্না ফত্তবগা লোয়ননা কৈথেল অসিদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক চাবা মীওই কয়াগী পুনফম ওইরে। হৌখিবা মার্চ থাদসু কৈথেল অসি শেম্বিরগনি হায়খিবনি অদুবু ঙসি ফাওবা শেম্বিদনা লৈরি হায়খি।

ষ্টেট অসিগী মহুদ মিনিষ্টরগসু উন্নদুনা মরিশুবা কৈথেল অসি শেমজিনবিনবসু হায়খ্রবনি। করিগুম্বা কৈথেল অসি শেম্বিদ্রবদি লৈত-লায়রবা অথাপ্পদগী লাক্তুনা মরিশুবা কৈথেলদা লাক্তুনা পোৎচৈ য়োল্লিবা ইমাশিংদা ইহৌ লাক্লবা ইনশিনবা ওইনা থোক্কনি। মরিশুবা ইমা কৈথেল অসি অহনবা ওইনা শেমজিনবিয়ু হায়বা নত্তে। শুপ্নগী কৈথেল অসিদা নোং য়ুরিবা, ইরম নালা, ইলেক্ট্রিক অমদি অতেক-অকায় কয়া য়াওরিবা য়ুম্বীশিং অসি শেমজিনবিয়ু হায়জবনি। মালেমদা শিংথানরিবা ইমা কৈথেলগী শরুক অমা ওইরিবা মরিশুবা ইমা কৈথেল অসি মপূংফানা শেমজিনবিদুনা লৈত-লায়রবা নুপীশিংনা ফজবা মওংদা পোৎচৈ য়োনবা ঙম্নবা হোৎনবিয়ু হায়জরি। লোয়ননা হয়েং চীফ মিনিষ্টর বিরেননা ক্লিন ইন্দিয়াগী থৌরমগী মনুংচন্না ইমা কৈথেলদসু লাক্তুনা য়েংশিনগনি হায়বগী পাউ অমসু ফংই। মদুদা মরিশুবা ইমা কৈথেল অসিগী লৈরিবা ফীভম অসিসু য়েংশিনবিবগা লোয়ননা শেমজিন শাজিনবগী থবক অথুবা মতমদা পায়খৎপীয়ু হায়না মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোকখি।

লৌশিং পুক্কে

ওভ্যুলেসন তৌখ্রবা মতুং কয়াম কুইবফাওবদা মীরোল্লকপা য়াবগে-২

অঙাং ওইনবা হোৎনরিবশিংগীদমক্তদি, মেনষ্ট্রুৱল সাইকল অমগী মনুংদা খ্বাইদগী হেন্না ফর্টাইল ওইবা নুমিৎ খঙনবগীদমক ওভ্যুলেসনগী মতম ট্রেক তৌবা হায়বসি তঙাইফদে। ওভ্যুলেসন ট্রেক তৌনবা নৎত্রগা প্রিদিক্ট তৌনবগীদমক শীজিন্নবা য়াবা মেথদ খরা মখাদা পীরি।

বেসল বোদি টেম্পরেচর চার্টিং

বেসল বোদি টেম্পরেচর (বি বি টি) হায়বসি হকচাংনা পোখাদুনা লৈবা মতমদা ফংবা টেম্পরেচর অদুনি।

নুংতিগী অয়ুক তূম্বা হৌগৎলকপা মতমদা টেম্পরেচর ওন্দুনা থা খুদিংগী লেপ্তুনা বি বি টি চার্ট শেম্বনা ওভ্যুলেসন প্রিদিক্ট তৌবদা মতেং পাংগনি।

ওভ্যুলেসন তৌরিঙৈ নৎত্রগা তৌগদবা নকশিল্লক্লবা মতমদা বি বি টি খজিক্তং হেনগৎলকই। হায়রিবা টেম্পরেচরগী ওইবা অপীকপা অহোৎবশিং অসি দিজিটেল থর্মোমিটর অমা শীজিন্নাদুনা ট্রেক তৌবা য়াই।

বি বি টি মোনিটর তৌবনা ওভ্যুলেসনগী মতম খঙবদা মতেং পাংগনি। অদু ওইরগদি অঙাং ওইবা য়াগদবা মতম অদু প্রিদিক্ট তৌবা ঙম্লগনি।

ওভ্যুলেসন প্রিদিক্টর কিট

ওভ্যুলেসন প্রিদিক্টর কিটশিং শীজিন্নবনা ল্যুটেনাইজিং হোর্মোন (এল ঐচ)গী লেবেল ওনবা য়াই। ল্যুটেনাইজিং হোর্মোন অসি ওভ্যুলেসন মতমদা চাং হেনগৎকল্লি।

এল ঐচকী চাং হেনগৎলকপা খঙবা ঙম্নবগীদমক মীওই অমনা নুমিৎ খরনি থংন-থংননা টেষ্ট তৌবা মথৌ তাই।

এল ঐচগী চাং ৱাংখৎলকপা অদু লেঙদনা লৈরে খঙবগা, অঙাং ওইবা য়াবগী চাং হেনগৎনবগীদমক নুমিৎ খুদিংগী য়ুম্বান মরী থম্লনবগীদমক এক্সপার্টশিংনা রেক্কমেন্দ তৌই।

সাইকল চার্টিং এক্স

ওভ্যুলেসন পেরিয়দ অমসুং ফর্টাইল ৱিন্দো ট্রেক তৌনবা তোঙান তোঙানবা এক্স কয়ামরুম লৈ। অসিগুম্বা এক্সশিং অসি শীজিন্নদুনা ওভ্যুলেসনগী চার্ট শেম্বনা ওভ্যুলেসন তৌবা নুমিৎ অমসুং খ্বাইদগী হেন্না ফর্টাইল ওইবা নুমিৎ তাকই।

ফর্টিলিটি মোনিটর

অঙাং ওইনবা হোৎনরিবা নৎত্রগা ওইদনবা হোৎনরিবা মীওইশিংগীদমক ফর্টিলিটি মোনিটর শীজিন্নদুনা ওভ্যুলেসন তৌবনা য়ুম্বান মরী থম্বগী মতম প্লান তৌবদা মতেং পাংবা ঙমই।

ফর্টিলিটি মোনিটর অসি হকচাংদা লাকপা অহোংবশিং, খুদম ওইনা বি বি টি, হার্ট রেট, অমসুং নীংশা হোনবনচিংবগী চাং ওল্লগা তৌগদবনি।

হায়রিবশিং অসিগী দেটাশিং অদু নীংথিনা শেম্লগা ফর্টিলিটি মোনিটরনা ফর্টাইল ৱিন্দো প্রিদিক্ট তৌবা ঙমই।

সর্ভিকেল ম্যুকস মেথদ

সর্ভিকেল ম্যুকস ওবজার্ব তৌবনা মীওই অমদা ওভ্যুলেসন লাকপা য়াবা মতমগী মরমদা তাকপা ঙমই।

ওভ্যুলেসন মতম নকশিল্লকপদা সর্ভিকেল ম্যুকস অদু অপাবা, অরূবা, মরী-মরী শম্নবা, নাং-নাং লাউবা মশক অমদা ওল্লকই। মদু অহিংবা য়েরুমগী অঙৌবা শরুক অদুগা মান্নবা য়াই।

য়ুম্বান মরী থম্নবা মতমদা স্পর্মশিংনা ম্যুকসশিং অদুগী মতেংদগী এগকী মনাক য়ৌবা ঙমই।

হায়রিবা মতম তাঙ্কক অসি অঙাং ওইবা য়াবগী ওইথোকপা ৱাংবনা য়ুম্বান মরী থম্বগী চপ চাবা মতম ওইগল্লি।

মীওই অমনা মশাগী ওভ্যুলেসন তৌদ্রি হায়বসি খঙবা মরু ওই। চাংচত্তা মেনষ্ট্রুৱল সাইকল অমা হায়বসি নুমিৎ ২১-৩৫ ওইগল্লি। সাইকল চাং নাইদবা নৎত্রগা নুমিৎ ২১নি নৎত্রগা ৩৫নিদগী হেন্না সাইকল লাক্তুবদি মীওই অদু ওভ্যুলেসন তৌদ্রিবগী ওইবা য়াই।

চহী অমা হেন্না অঙাং ওইনবা হোৎনরক্লবফাওবদা ওইবা ঙমদ্রবদি দোক্টরদা তানগদবনি। চহীগী মতুংইন্নসু দোক্টরদা তানবা মথৌ তারে হায়বা খঙবা য়াই। মশাগী চহী ৩৫-৪০দা লৈবা মীওইশিংনা থা তরুকফাওবা অঙাং ওইবা ঙমদ্রবদি দোক্টরদা তানগদবনি। মসি মশাগী চহী ৪০গী মথক্তা লৈবা মীওই ওইরগদি মেদিকেল প্রোফেসনেল অমনা ফর্টিলিটি টেষ্ট তৌবা মথৌ তাবা য়াই।

এম এম দব্লিয়ু ওগী প্রসিদেন্ট ওকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ০৪ (ঐচএনএস) : ঙসি মণিপুর মুস্লিম ৱেলফেয়র ওর্গনাইজেসন (এম এম দব্লিয়ু ও) হেদ ক্লার্কগী প্রসিদেন্ট এস কে ৱাজিদ শাহবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা এম এম দব্লিয়ু ও শহ্লেল ৱাখ্রনা শহ্লেল কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে। এস কে ৱাজিদপু তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা অচম্না খুদোল পীদুনা মহাকপু ইকায়খুম্নবা উখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা এম এম দব্লিয়ু ওগী প্রসিদেন্ট ৱাজিদনা ইমা লৈবাক মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা ইস্যুশিংদা মৈতৈ-পাঙল কম্যুনিটি অসিনা অঙম্বা কন্ট্রিব্যুসন তৌবিনবা আপিল তৌখি। লোয়ননা খুন্নাই অসিগী হৌগৎলক্লিবা নহাশিংবু ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী ইপাক্তগী কলহৌনবা দ্রগকী মায়োক্তা খোঙজং চঙশিন্নবা অমদি শান্না খোৎনবগী লম্দা হেন্না পুক্লিং থৌগৎশি হায়না ফোঙদোকপগা লোয়ননা স্পোর্টস অমদি ফ্রি মেদিকেল কেম্প ওর্গনাইজ তৌরগনি হায়না তিল্লিবা মীয়ামদা থাজবা পীখি। শোৎথহৌরবা মৈতৈ পাঙল কম্যুনিটি অসিবু মতৌ করম্না চাওখৎপা খুন্নাই অমা ওইহনগদগে হায়বগী মরিক চুম্বা ৱাফম কয়া থমখি। থৌরম অদু হৈয়েল হেঙ্গুন গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান এম দি শিকন্দর অলি, এম দি অনস কাউন্সিলর ওইনাম শওঙ্কু ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল অমদি সোল ৱর্কর এম দি ইবোয়াইনা থৌরম অদুগী অথোইবা মীথুংলেন ওইনা শরুক য়াখি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কারি হায়রি, কারি পাম্লি

মৈতৈ ময়েক চাওখৎনবা হোৎনরিবশিংদা পুম্নমক্লসু অঙম্বা কান্ট্রিব্যুসন তৌফম থোকই

কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ মনুংদা হুইয়েন লাপাউ পাউচে অসিনা লৌখিবা থৌদাংশিং তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি। পাউচে অসিনা হৌখিবা চহী কয়াদগী মৈতৈ ময়েকতা ফোঙদুনা লাক্লি। পাউচে অসিনা ইরোল ইয়েক অসিবু চাওখৎনবা হোৎনবিরিবা অসিদা লৈবাক মীয়াম্লসু মতেং পাংফম থোকই। মৈতৈ ময়েক চাওখৎহনসিদি হায়রগা মৈতৈ ময়েক চাওখৎনবা হোৎনরকপা থবক থৌরমশিংদা ঐখোয় পূম্নমক্লা মতেং পাংশিনদ্রবদি ইরোল-ইয়েক চাওখৎপদা মতম য়াম্না কুইনা চঙগনি। লোয়ননা ইরোল-ইয়েক চাওখৎনবা হোৎনজরিবা মীওইশিংদসু পুক্লিং-ৱাখল হন্থনবগী মচাক অমা ওইরক্কনি। পাউচে অসিনা ইরোল-ইয়েকতা পাউ ফংহনবিদুনা বেঙ্গোলি ময়েক পাবা থোক্তুবা মহৈ-মশিন তম্লিবা মহৈরোয়শিংদা ইরোল-ইয়েক খঙহন্নবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং অমা ওইরি। মসিগীদমক পাউচে অসিবু তৌবিমল খঙবা উৎচরি। মহৈরোয়শিংদা অমুক্কা হেন্না কান্নবা, পুক্লিং-লৌশিং ওইবা য়াবা কয়া অমসু হাপ্লিরক্কনি হায়বগী থাজবা থমজরি। লোয়ননা লৈঙাক্লা অমদি মরি লৈনবশিংনসু ইরোল-ইয়েক্তা পাউচে ফোঙলিবশিংদসু মতেং পাংফম থোকই। ইরোল-ইয়েক্লা য়াইফরে।

❒ চোংথাম বিমোল, লাংথবাল কুঞ্জ

ইমা কৈথেলগী নুপীশিংনা থেংনরিবা খুদোং চাদবশিং অসি অথুবদা লৈঙাক্লা হ্বেংশিনহন্নিংই

অনৌবা চহীনা লাকপদা পুম্নমকপু য়াইফ পাউজেল পীজরি। কুমজা ২০২১ অসিমদি ঐখোয় মীওইবা খুদিংমক অফবা ৱাখল খন্দুনা অফবা খুন্নাই অমা ওইনবা হোৎনমিন্নরসি। ঙসিগী লৈঙাক্লসু মীকুপ নাহুম শিংনা অফ-ফত্ত য়েংশিনবিদুনা থোকহন্নিংদবা থৌদোক-ৱাথোকশিং থোত্তুনবা হোৎনবিয়ু। মীয়ামগী, মহৈরোয়গী, ৱাকৎ, মীফম অমদি বোইকোটনচিংবা ইহৌ অমদি খোঙজং লাক্লদবা লৈরে হেক খঙলকপা মীৎকুপতা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা চঙশিনবিদুনা পামদবা থৌদোক থোক্লক্তনবা হোৎনবিয়ু। হৌজিক-হৌজিক ফোং-ফোং শারিবা ইমা কৈথেলগী ইরাং অসিসু কুপ্পা খন্ন-নৈনদুনা অফবা লম্বী অমদা পুরকপা ঙম্নবা হোৎনহন্নিংই। ঈংনা-চিক্লা পুক্লিং ফাথনা লৈবা ঙম্নবা ষ্টেট অসিগী চীফ মিনিষ্টরগীসু পুক্লিং চিংশিনজরি। লোয়ননা ইম্ফাল ময়োলগী মনুং চনবা কোনুং মমাংদা লৈরিবা হাপ্তা কাংজেবুংগী লৈরিবা ফীভম অসিগী মতাংদসু অখন্নবা মীৎয়েং চঙহন্নিংই। লু-নান্না থমদুনা অহল-লমনশিংগী পোৎথাফম অমদি হকচাং শাজেল তৌফম ওইনা শেমগৎতুনা য়াম্না ফজনা থম্নবা হোৎনহন্নিংই।

❒ ৱাংখৈরাকপম মাইপাক, নোংমৈবুং পুং মখোঙ

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 ৫।১।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা; পোইনুগী ২২নি পানবা।

মেষ : লৌশিং খরা ৱাৎপা অমদি হুরানবনা নরলদা মীতাবা খরা লৈরসু মীয়ম্না থাগৎপিগনি, ইমুং-মনুং ৱা তানবনা হেন্না কান্নবা অমদি শেল চংবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : ৱাখল তান্নদবা খরা লৈরম্লসু মীয়ামগী মতেংনা ওইজ-ওইথক ফংগনি অমদি শিখাং খাংদ্রদি য়েক্লবা লৈরোই। পূক্লিং ফাথবনা নীংবা মপা হেন্না চাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী খরদি ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : চোপ্পা নংবা য়াবদগী কোকচরগনি অমদি ঙাঙ শকপসু হৈরগনি। মতাং চারে থৌনা ফুদোকলো-শোইদনা ওইজবা ফংলনি। মরুপসু ফংবা য়ানা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট : হকচাং নুংঙাইবগনি, লল্লোন ইতিক কান্নগনি অমদি লৌশিং চাওবনা নথক থোংববু পেলহনবা ঙমগনি। য়েৎনরুনু অমদি অরং অরাক চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱা ঙাঙথোকপা লুই।
থৌনি পোৎলম : লৈ শংবা/হিগোক।

সিংহ : হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপনা পাইরক্কী লৌশিং খরা শোল্লি-অনম তানগনু অমদি হোয়া ফগনু। লোয়নবগী মতেং লৌ অমদি অনীংবা থবক পাংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : নীংজবা থুংগনি, হরাওবা নুংঙাইবা পোক্কনি। শেন্দোং তানবা থবক্তা হেন্না কান্নগনি। অদুবু অশাওবনা অমদি নাপলনা মাঙহনবা য়াবা লৈ-তপথৌ