ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী পুল্লেন পাৎ অসি চাদা ৮০ য়ৌনা মায়কৈ পুম্নমক্তগী শোকচিল্লক্লে : পি এল দি ও

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৪ (ঐচ এন এস) :

মণিপুরগী অনীশুবা অচৌবা পাৎ অমা ওইরিবা ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুংদা লৈরিবা পুল্লেন পাৎ অসি চাদা ৮০ য়ৌনা মায়কৈ পুম্নমক্তগী শোকচিল্লক্লে হায়বসি ঐখোয় অয়াম্বনা খঙনরবা ৱাফমনি হায়না পুল্লেন লেক দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (পি এল দি ও)গী প্রসিদেন্ট ওইনাম বিক্রমনা ফোঙদোরক্লি।

ঙসি পি এল দি ওগী থৌমীশিংগা পাউমীশিংগা লোয়ননা পুল্লেন পাৎকী অকোয়বদা কোয়না চৎমিন্নরগা য়েংমিন্নরবা মতুং পাউমীশিংদা ওর্গনাইজেসন অসিগী প্রসিদেন্ট ওইনাম বিক্রমনা মখা তানা ফোঙদোকখিবদা, পুল্লেন পাৎ অসিগী অহাঙবা, ঈশিং উবা মফম অসি শুপ্নতগী চাদা ১০ খক্তমক ঙাইরে। লৈঙাক্না অথুবদা মীৎয়েং চঙবীদুনা পাৎ অসি কন্ননবা থবক থৌরমশিং পায়খৎহৌদ্রবদি পাৎ অসি মমিংতা ঙাইহৌরগনি। পাৎ অসি মাঙশিল্লকপগী মরুওইবা মরমশিং অসি লম খোপচিল্লকপা খক অসিনা মাঙহনবনি হায়বসি অরানবা ওইগনি। পাৎ অসিগী মায়কৈ কয়াদগী নাপী-শিংনাং, ফুমদি, তৌ, কংলানচিংবশিংনা চহী খূদিংগী অসুম অসুম কুপশিল্লক্লিবা অসিনা পাৎ অসিবু চাদা ৭০ মাঙশিল্লকপগী মরম অমসুনি। মীয়াম্না মরুওইনা পান্নরিবা অসি লম খোপচিল্লকপশিংনা পাৎ অসি মাঙহল্লে হায়রিবা অসিদি শুপ্নতগী চাদা ১৫ রোম খক্তনি। পাৎ অসিগী পাৎপানদা চহী কয়াগী মমাঙদগী খুন্দারক্লবা, পাৎ অসিদা হিংননবা ঙা ফাদুনা হোৎনজরিবা মীওইশিংনা মাগী মাগী য়ুম মপাদা অপীকপা ঙায়োকফম অমমম নত্তনা কা হেন্না পাৎসিদা মাঙনবা তৌখিবা লৈত্রি। মসিদি মহৌশানা মাগী মাগী অনকপদা হিংননবা খুদোংচাবা খরা লৌবা হায়বসি মীপুম খূদিংমক্না য়াফম থোকই। পাৎ অসিদা লম খোপচিল্লকপা, অচৌ-অচৌবা ঙায়োক ফার্ম তৌশিল্লকপশিংদি পুল্লেন লেক দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন্না চহী কয়াগী মমাঙদগী থিংদুনা লাক্লি। মখা তানসু থিংখিগনি।

মণিপুরগী চাউখৎপা হায়রগনা ইম্ফালতমক খনবীবা, পাৎ হায়রগা লোক্তাক পাৎতমক খনবীবা অসিদি লায়রবনা অয়াম্বা ওইবা মণিপুরদদি খ্বাইদগী লাইবক থীবনি। ইম্ফাল সিটিবুসু শেমগৎ-শাগৎপীয়ু। মণিপুরগী চাউখৎত্রিবা মফমশিংসু চাউখৎনবা শেমগৎ-শাগৎপীয়ু। লোয়ননা লোক্তাক পাৎপুসু কনবীয়ু। অদুগা অতৈ মুৎখিগদৌরবা পাৎশিংসু হিংহনবীনবা লৈঙাক্না লৌখৎপা য়াবা থবক থৌরমশিং লৌখৎপীয়ু হায়নসু লৈঙাক্কী পূক্নিং চিংশিল্লক্লি।

‘ঈশিং-ঈচাউনা অৱাবা নংখ্রবা মীয়ামগী ফংফম থোকপশিং ফংবগী মহুৎতা খুদোংথিনিংঙাই ওইহল্লে’

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৪ (ঐচ এন এস):

লিলোং মীয়ামগী রিলিফকী শেনফম অসি চহী ৫/৬ শুরবা ফাওবদা অতোপ্পনা লৌথোকখিবা হৌজিক্তা খঙলকপা হায়বসি জে এ সী অসি মথৌ তৌদ্রে হায়না তাকপনি। লিলোং রিলিফ কম্মিটিগী জোইন্ট এক্সন কম্মিটি (জে এ সী)না পল্লিবা শেনফম অদুসু অরানবনি। থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা অপূনবা রিলিফকী শেনফম অসি লুপা ক্রোর ১১.৫৯ খক্তনি। মতম শাংনা তূমদুনা লৈরুবা মতুংদা জে এ সীনা লিলোংগী মীয়াম্বু নুংশিবা শাদুনা হায়রিবা লান্না পাউচেগী থোঙদা হায়জিল্লিবা অসিনা মতম শাংনা ঈশিং-ঈচাউনা অৱা-অনা তাদুনা লৈরিবা মীয়ামগী ফংফম থোকপা ফংহনবগী মহুত্তা মসিনা হেন্না খুদোংথিহনবগী মায়কৈরোমদা পুরক্তুনা জে এ সীনা বন্দ ফাওবা তৌশিল্লক্লিবা অসি মীয়ামদা অৱাবা পীবনি হায়রোইদবগী মরম লৈতে হায়না ওল মণিপুর মুস্লিম দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এ এম এম দি ও)গী সেক্রেটরি জেনরেল কে ঐচ ৱাহিদুর রহমনগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চহী ৫/৬ রোমগী মতুংদা জে এ সীনা থন্বীরক্লিবা ৱাফম অসি চাদা ৯০দি অরানবনি। শুপ্নগী হুরানবা খঙলে হায়না পনবগা লোয়ননা মমিং-মথাদি পন্দে। এম এল এ অব্দুল নাসিরনা মতেং পাংবীদে হায়বা ৱাফম অদুসু অরানবনি। এ এম এম দি ওনা থিগৎলুবদা অচৌবা মতেং কয়া পাংদুনা লাক্লি। হৌজিক হৌজিকসু মতেং কয়া পাংবীরি। জে এ সীনা পল্লিবা অদুসু অরানবা শেনফমগী মশীংনি। রিলিফ অমসুং মীয়ামগী য়াইফনবা মথৌ তৌরিবা এস দি ওনা শীনবীরিবা অদুসু মীয়ামগী খন্দুনা ঐখোয় পুম্নমক্না শৌগৎফম থোকই। করিগুম্বা মসিগী ওন্ন-তৈনবদা জে এ সীনা হৌজিক লৌখৎলক্লিবা বন্দ অমসুং মীয়ামদা চমম্নবা পোকপা য়াবা থবকশিং অসি লেপত্রবদি অৱা-অনা তাদুনা লৈরিবা লিলোংগী মীয়ামগী খুদোংচাবা অসি মাঙখিবসু য়াই। মরম অদুনা এম এল এ অব্দুল নাসির, দি সী থৌবাল অমসুং এস দি ও লিলোংনা মীয়ামগীদমক শীনবীরিবা অমদি মতেং পাংবীরিবা অসিদা ঐখোয় পুম্নমক্নসু মতেং পাংফম থোকই।

হৌখিবা চহী ২ রোমগী মমাঙদা করিগুম্বা মরুওইবা মণিপুরগী ইস্যু অমফাওবা লৈতনা লিলোং হঙ্গামথাবীদা লৈবা য়াম্না মরুওইবা ওফিস অমা ওইরিবা এস দি ও ওফিস কনাগুম্বা মীওই খরগী খুদোংচাবা লৌরবা মতুংদা মৈ তুম্না থাদোক্লমখি। থৌওং অসি মীওই খরদগী খুদোংচাবা লৌরবা মতুং পাঙথোকপা মাল্লি। মদুগী মতুংদা ঙসি ফাওবা মরাল লৈবা মীওইশিং ফাদুনা চৈরাক পীখিবসু লৈত্রি। হীরম অসিগী মতাংদা লূপ কয়ানা থিগৎতুনা লাকখিবনি হায়রি।

হেন্দলুম দে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৪ (ঐচ এন এস) :

ৱিভর্স সর্ভিস সেন্টর ইম্ফালনা শীন্দুনা চৎলিবা থা অসিগী ওগষ্ট ৭কী অয়ুক পুং ১১ তাবদা ৮শুবা এদিসন ওইনা নেসনল হেন্দলুম দেগী থৌরম অমা পোরোম্পাৎতা পাঙথোক্লগনি হায়না দিভেলপমেন্ট কম্মিস্নার ফোর হেন্দলুমস ৱিভর্স সর্ভিস সেন্টরগী দেপ্যুটি দিরেক্টর হরাকান্ত বারোগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

পাঙথোক্কদৌরিবা নেসনল হেন্দলুম দেগী থৌরম অসিদা ষ্টেট অমদি নেসনলগী এৱার্দ ফংখ্রবা হেন্দলুম ৱিভর্স, দিজাইনর্স, ওন্ট্রপ্রেন্যুর, হেন্দলুম এজেন্সী, হেন্দলুমগী লমদা মমিং লৈরবা মীওইশিংনা শরুক য়াবীয়ু হায়রি।

থৌরম অসিদা ক্ষেত্রিগাও এ সীগী এম এল এ সৈখ নুরুল হাসননা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়াগনি। থৌরম অদুগী মখা চত্থরকপা ওইনা তোঙান তোঙানবা এগজিবিসনশিংসু উৎপগা লোয়নন লম অসিদা মায় পাক্লকখ্রবা মীওইশিংগী ৱারীসু মীয়ামদা খঙহনগনি হায়রি।

‘নোংমগী চরা তাঞ্জরিবা ইমা ইবেলশিংদা অপনবা পীরে’

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৪ (ঐচ এন এস):

থা অসিগী ২, লৈবাকপোকপা নুমীৎতা লম্ফেল সুপর মার্কেটকী কৈথেল অসিদা ঈরাং শাগৎপা মীওই ৬/৭না নোংমগী চরা তাঞ্জরিবা ইমা-ইবেলশিংদা অপনবা পীরে। মরম অদুনা হীরম অসিগী মতাংদা লৈঙাক অসিনা য়েংশিনবীয়ু হায়না লম্ফেল সুপর মার্কেট সোপ এন্দ ষ্ট্রিট ভেন্দর্স ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট কব্রাবম সুভাস অমদি সেক্রেটরি সাপম সুরেশনা খুৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

কৈথেলগী ইমা-ইবেলশিংদা অপনবা পীরিবা মীওইশিং অসি মশাগী ফম্ফম লৈরবা মীওই ঙাক্তনি। অয়েৎ-অপন পীরিবা মীওইশিং অদুদি মখোয়বু লুচিংলিবা করাম চাওবা, ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কোর্পোরেসন্না দুকান নম্বর সী-৪০ পীরবনি; কোংব্রাইলাৎপম রঞ্জনা সীট নম্বর ৪৪৮/এল ও আর লৌরবা মীওইনি; কারোং হাইনৈচোংকোম সীট নম্বর ২২০/এল ও আর লৌরবা মীওইনি; নোংথোম্বম প্রমো সীট নম্বর ৩০৪; ককচিংতাবম থবাতোন সীট নম্বর ৩০২/এল ও আর লৌরবা মীওইনি; থৌদাম ইবেমপিশক সীট নম্বর ৩৯৬/এল ও আর লৌরবা মীওইনি অমদি থৌদাম নীতা সীট নম্বর ৩৯৫/এল ও আর লৌরবা মীওইনি।

হায়রিবা মীওইশিং অসি আই এম সীদা ভেন্দর কার্দ শাননবগী প্রোসেস তৌরিবা মীওই ঙাক্তনি। লম্ফেল সুপর মার্কেটতা ফন্লিবা ইমা-ইবেল অমদি এসোসিএসনবু লান্না উহনবনি। মরম অদুনা মরী লৈনবশিংনা মখোয়গী মথক্তা য়েংশিনবীয়ু। লোয়ননা মখা তানা কৈথেল অসিদা অয়েৎ-অপন, অকায়-অতোয় থোক্লবদি মীওইশিং অসিনা তেকচাক পুগদবনি। লৈঙাক অসিনসু এসেমব্লী সেসন হেক লোইবগা অথুবা মতমদা শঙ্গানবা হোৎনবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মহৈরোয়শিং তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৪ (ঐচ এন এস):

আইমোল ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এ এস য়ু এম)না শীন্দুনা বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (বোসেম), কাউন্সীল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (কোসেম) অমদি সেন্ট্রেল বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন (সী বি এস ঈ)না লৌবা ক্লাস টেন অমদি টুয়েল্বকী এগজামদা মায় পাক্লকখ্রবা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা খুন্দাদুনা লৈরিবা আইমোল ফুরুপকী মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওক্তুনা পূক্নিং থৌগৎপা অমসুং মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা মায় পাকপা অমমম ওইরক্লবা তাইবং মপুদা থৌনিবগী থৌরম অমা ঙসি তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী আইমোল তম্পাক কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

পল্লেল এরিয়া আইমোল বপ্টিষ্ট এসোসিএসনগী সুপরিন্টেন্দেন্ট পাষ্টর কে ঐচ চিংনুংসননা এদমিনিষ্ট্রেটর ওইদুনা পাঙথোকখিবা মায় পাক্লকখ্রবা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা রিটায়র্দ ফোরেষ্ট রেঞ্জ ওফিসর চাইথু রঙ্গৈলোনা অথোইবা মীথুং, গ্রেজ্যুএট টিচর সর্টো থাংখোলালনা থৌরম মপু লোয়ননা তেংনৌপল হায় স্কুলগী হেদ মাষ্টর সী ঐচ সুমসোচুন অমদি জেদ ঈ ও তেংনৌপল সোখোলুনা বাইতেনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা মহৈরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎপা অমদি তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী লাকপা আইমোল ফুরুপকী মহৈরোয় ৭৫ তরাম্না ওকখি। লোয়ননা মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা হেন্না মীথোই-মীহেনবা ওইরক্লবা থৌরমগী এদমিনিষ্ট্রেটর ওইখিবা পাষ্টর কে ঐচ চিংনুংসননা মপুগী মফমদা থৌনিখি।

থৌরমদুগী মনুং চন্না অথোইবা মীথুং য়াওনা ৱাঙাংলোয় কয়ানা মায় পাক্লকখ্রবা মহৈরোয়শিংবু পূক্নিং থৌগৎপা অমদি মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা হেন্না মায় পাকপা ওইরক্লবা লোয়ননা হৌজিক্কী মতমদা এদ্যুকেসনগী মরুওইবশিংগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্লদুনা মহৈরোয়শিংবু অচুম্বা লম্বীদা অমদি মখোয়না চৎপা পান্লিবা লম্বীদা চৎপা ঙম্নবগী পাউতাক কয়াসু পীখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৫।০৮।২০২২ ইং, ইরাই;
ৱানগী৮ নি পানবা।

মেষ: ঙসিসু ঈংথনা থৌপাঙবনা খ্বাইদগী ফবা নুমিৎ ওইরনি। শাওবা ফিংবা অমদি হোয়া ফবা অমত্তা য়াদবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংগী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃষ: মিংচৎ ফংগনি, অরং-অরাক লৌবা য়াগনি। ঙাংবা-শকপা হৈগনি। নচাক নরলদি চঙগনি। মীৱা লৌগনু, অনৌব মরুপ থাজবা লুই, হুরানবদৈ চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা য়াম্না ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিথুন: পাউ নুংঙাইবা তাগনি, অনৌবা মরুপনা হেন্না চানবীগনি, অফবা মীংচৎ ফংগনি। অদুবু অহৈ অপা শাবদি মতাং চারোই, অফা অপুনগী থবক য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: নীংবা থুংবা, শেন্দোং ফংবা ৱাগনি। অহেনবা তানবদি কোক খরা শাগনি-অদুবু নোল্লুক্না চৎচরদি ফগনি, মীতোপ্না থবক্তা অকায়বা পীরক্কনি-পঙথগনু
লৈশা পাখংশিংগী- মতম লৌখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎলি। মীয়াম্না থোইনা লুনা চান্না তৌবিবা নুমিৎনি। চরাঙনবা য়াওদনা অমদি হেন্না খুৎচাওদনা থৌ পাঙউ মায় পাকপা শোয়রোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কন্যা: লন চঙবা, নীংবদুমকসু পাঙবদি পাঙবা ৱাই। লৈজবা লৌশিং পুথোক্তুনা হোৎজজবগী কান্নবা ফংগনি। খাঙবা কন্দ্রদি অয়েৎপা খর মায়োক্লগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

তুলা: হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, নীংবা মপা চাগনি অমদি অঙম্বনা চানবীগনি। অদুবু ইমুং মনুংদা মহু চাওবনা য়েংথিবা লৈ, য়েৎনরদি মাঙজগনি-কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: চরাঙনবা অমদি নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌবা য়াদবা নুমিৎনি -পাইরক্কী লৌশিং শোল্লি। ইমুং মনুংগী ৱা তাবদি শাফগনি-মীতোপতি থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: মীংচৎ হেনগৎকনি, ঙাঙ-শাকপা হৈগনি, পল্লম্বা থবক পাঙগনি অমদি ঈকায়খুম্নবা ফংগনি। য়েৎনবনা নচাক নরল ময়েং তাবদি লৈগনি -ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: মীতোপ্না তাথিবা অমদি লেঙদবা নরলদা য়েৎপদি লৈরসু লাইবক ফবা, শেন্দোং য়াম্না ফংবা, ৱাখল থোকপা অমদি অনৌবা অশা লাকপা নুমিৎনি।।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: হেন্না আশা চাওবদি মীপায়নিংঙাইনি। মরুপ মপাং অমদি মীয়াম্না চানবীগনি লোয়ননা ৱানোম থৌনোমসু কান্নগনি। লাকচবীনবা লৈরোই- নীংহন্নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: নাপলনা খ্বাইদগী য়েক্লগনি। ঈংথনা থৌ পাঙবা অমদি মীয়াম্না পাম্নবা থবক পাঙবনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। নক্লবা মীগী মতেং লৌবা খ্বাইদগী ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

নৌনা পোল্লক্কদৌরিবা অঙাংগী

লৌশিং পুক্কে

মশা-মউ ফনবা মীরোনবী নুপীনা চাগদবা চীঞ্জাক

মীরোনবী নুপীনা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চারবদি পুক্নুংদা লৈরিবা অঙাং মশা-মউ ফৈ হায়বসি হান্নদগী খঙনরবা ৱাফমনি। অদুবু হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না নুপীনা মীরোল্লমদাইদগী হৌনা অফবা চীঞ্জাক চাবা মথৌ তারে হায়রি।

লন্দন স্কুল ওফ হাইজিন এন্দ ট্রোপিকেল মেদিসিনগী সাইন্টিষ্টশিংনা হায়খি, মীরোল্লমদাইদা নুপীশিংনা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাহৌদ্রবদি তুংদা পোল্লক্কদবা অঙাংগী জিনদা অশোয়বা লৈরকপা য়াই। মদুনা মরম ওইরগা অঙাং অদুদা পুন্সি চুপ্পা লোয়নদুনা লৈগদবা মওংদা অমাঙ অতা কয়া থোকহল্লকপা য়াই। ‘নেচর কম্যুনিকেসন’ জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা সাইন্টিষ্টশিংনা হায়খি, নুপী ওইবীশিংনা মীরোল্লমদাইদগী হৌনা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাহৌদ্রবদি তুংদা পোল্লক্কদৌরিবা অঙাং অদু দাইবেটিস, মেন্টেল দিসওর্দর অমদি ওটিজমনচিংবা লায়না কয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ।

ষ্টদিদা শরুক য়াখিবা ন্যুট্রিসনিষ্ট এন্দ্রিয়ু প্রেন্টিসনা হায়খি, মীরোনবী নুপীনা চাবা চীঞ্জাক্না পুক্নুংদা লৈবা অঙাংগী জিনদা অহোংবা কয়া থোকহল্লি। মীরোনবা মতমদা মমাগী ঈদা য়াওবা মরুওইবা মাইক্রোন্যুট্রিয়ন্ট খরনা মরম ওইরগা অঙাংগী অফবা জিন শেমগৎপদা মতেং পাংই। মরুওইনা তোঙান তোঙানবা ভিটামিন বি মখলশিং অমসুং অতৈ ন্যুট্রিয়ন্ট খরা মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই হায়রি। মীরোনবা মতমদা ওইবা মমাগী বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) গী ফীভম্নসু অঙাংগী জিন ফহনবা নৎত্রগা ফৎহন্দবদা মতেং পাংই। দ্যুক য়ুনিভর্সিটিগী সুসান মর্ফিনা হায়খি, নুপীনা মীরোল্লমদাইদা চাবা চীঞ্জাক অমসুং হকচাং অরূম্বা হেনবা নৎত্রগা হেন্দবগী মওংনা অঙাংগী জিন ফহনবা নৎত্রগা ফহন্দবদা মরুওইবা থৌদাং লৌই। মরম অদুনা মীরোল্লমদাই হায়বসি নুপী অমসুং তুংদা পোল্লক্কদৌরিবা অঙাংগীদমক্তদি য়াম্না মরুওইবা মতমনি হায়না দ্যুক য়ুনিভর্সিটিগী সুসান মর্ফি অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, ‘দ ফর্ষ্ট ১০০০ দেজ: এ ক্রুসিয়ল টাইম ফোর মাদর এন্দ চাইল্ড’ কৌবা লাইরিক অমদা রোজর থরোনা হায়খি, নুপী অমনা মীরোল্লে হেক খঙলকপা মীৎকুপতগী পারগা নুমীৎ ১০০০ রোমদি মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাবগা লোয়ননা অকনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তাই। হায়রিবা মতম অদুদা মতিক চানা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌদ্রবদি অঙাংগী মশা-মউ ফৎতবগা লোয়ননা মহৈ-মশিন তম্বদা শোৎথে হায়রি।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও) গী রিপোর্ট অমনা হায়খি মদুদি, মালেমগী ওইনা মশাগী চহী ৫ শুদ্রিবা অঙাং মিলিয়ন ১৭০ রোম চাউদম থীবগা লোয়ননা লৌশিং লৈবা ৱাৎলি। মসিগী মরুওইবা মরমদি মমানা মীরোল্লমদাইদা মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাদবগা লোয়ননা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌদবদগীনি। মীরোল্লে হেক খঙলকপা মীৎকুপতগী পারগা নুমীৎ ১০০০ রোমদি মপুং ফানা চেকশিন থৌরাং লৌখৎপা মথৌ তাই হায়রি।

অমরোমদা, য়েল স্কুল ওফ মেদিসিন অমসুং জর্মনিগী মেক্স প্লেঙ্ক ইনষ্টিট্যুট ফোর ন্যুরোলোজিকেল রিছার্চকী রিপোর্ট অমনা হায়খি মদুদি, মীরোনবী নুপীশিংনা কান্নদবা চীঞ্জাক কা হেন্না চাশিনবগী মহুৎ মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা চাগদবনি। মতম অমদা মীওইবনা লৌশিংগী মঙাল ফংদ্রিবৈদা মীরোনবী নুপীশিংবু মী অনীগী শরুক পীজগদবনি খন্দুনা কান্নদবা চীঞ্জাক্তা হেঞ্জিন্না পীজবগী থৌওং চত্থরম্মী। হীরম অসিগী মতাংদা কুপ্না থিজিল্লবা মতুংদা রিছার্চরশিংনা হায়, মীরোনবী নুপীশিংগীদমক্তদি কান্নদবা চীঞ্জাক্তা হেঞ্জিন্না চাশিনবগী মহুত্তা হন্থবা চাংদা মচল শুনা চাবদুনি। বোষ্টোন চিলদ্রেন’স হোস্পিটালদা ন্যু বেলেন্স ফাউন্দেসন ওবেসিটি প্রিভেন্সন সেন্টরগী দিরেক্টর ওইনা লৈবা ডা. দেবিদ লুদৱিগনা হায়খি, অঙাং অমগী পুন্সিদা হকচাংগী অরূম্বা হেনবগা লোয়ননা কা হেন্না নোয়বা হায়বসি মমানা মীরোল্লিবৈদা চাখিবা চীঞ্জাক্কী মখা য়াম্না পোল্লি।

মমাঙ চহীগী ওক্টোবরদা লুদৱিগ অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা মমা ৪০,০০০ অমসুং মখোয় মখোয়গী মচা ৯০,০০০ দা চত্থখিবা ষ্টদিগী রিপোর্ট অমা ‘সেল’ জর্নেলদা ফোঙলকখি। রিপোর্ট অদুনা হায়খি, মীরোল্লিবৈদা কা হেনবা মওংদা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপা নুপীশিংনা পোল্লকপা অঙাং তুংগী পুন্সিদা হকচাংগী অরূম্বা হেল্লকপা য়াবগী রিস্ক ৱাংনা লৈ। জিননা মরম ওইরগা ফীভম অসি ওইহল্লকপসু য়াওই। মীওইবগী জিনদি হোংদোক হোংজিন তৌবা য়াদবনিনা য়ারিবমখৈ চাবা থকপগী মওং শেমদোক্তুনা পুন্সি মহিং হোংদোক্লগা মীরোল্লমদাইদা হকচাংগী অরূম্বা হেলহন্দনবা হোৎনগদবনি।

অমরোমদা অমেরিকান জর্নেল ওফ সাইকিয়াট্রিদা ফোঙলকখিবা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট হায়খি মদুদি, মীরোনবী নুপীশিংদা মতম চানা কোলিন য়াওবা চীঞ্জাক নৎত্রগা ফূদ সপ্লিমেন্ট পীজবা তারবদি ব্রেন ফবা অঙাং পোল্লকই। কুমজা ২০১৩ দা য়ুনিভর্সিটি ওফ কোলোরেদোগী সাইকিয়াট্রিষ্ট রোবার্ট ফ্রীদমেন অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা মীরোনবী নুপী ১০০ দা কোলিন (ভিটামিন বি মখল অমা) য়াওবা ফূদ সপ্লিমেন্ট পীজদুনা চাংয়েং তৌবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। রিছার্চরশিংনা মীরোনবী নুপীশিংবু কাঙলুপ অনী থোক্লা খায়দোক্লগা কাঙলুপ অমদা কোলিন পীজরম্মী অমসুং অতোপ্পা কাঙলুপ অমদা ইচম-চম্বা প্লাসেবো অমা পীজরম্মী। প্লাসেবো হায়বসি য়েংবদা চপ মান্নরবসু মখল অমত্তগী মতিক ময়াই য়াওদবা হীদাক মানবা পোৎশকনি। মতৌ অসুম্না মীরোনবী কাঙলুপ অমবু অয়ুক্তা কোলিন মিলিগ্রাম ৩,৬০০ অমসুং নুমীদাংদনা মিলিগ্রাম ২,৭০০ পীজরম্মী। অতোপ্পা কাঙলুপ অদুদনা ইচম চম্বা প্লাসেবো পীজরম্মী। চাংদম্নদুনা মীরোল্লিবৈদা কোলিন সপ্লিমেন্ট চাবা নুপীশিংনা পোল্লকপা অঙাংশিংগী ব্রেননা মথৌ নীংথিনা তৌই হায়বা খঙলকই।

আর্টিকল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

মমি ৱারী

ক্লাসরুমদগী উবা মমি

তিংথৌনু