



রাইজিং ষ্টার মরুপ ইংরেজবন্দনা মাইরেনবম, হুইয়েন টেলিফোন মফমশিংদা লৈবা শোখরবা ইমুংশিংদা তেংবাং পোংলমশিং খুংশিলাইবগী শক্তম



মসলসাগী ওফিসত মণিপূর স্টেট লিগেল সার্ভিসেস ওথেোরিটিগী এগজিকিউটিভ চোরমেনসু ওইরিবা জাষ্টিস কে এচ নোবিননা চেয় লৌদুনা পাঙথোকখিবা হাই পাবর কমিটিগী মীফম



লোকডাউন মনুন্দা মথৌ পাঙথোকখিবা সিকুরিটি পর্সনেলশিংবু পুত্রি য়ৌগেংপা ওইনা সোসাল সার্ভিস এন্ড রেলমেন্টর এসোসিয়েশনগী ডলটিয়রশিংনা অচা-অথক খুন্দেল তমখিবা



বোর্ড পিল্লর ৮০দী ৮-২ ফাওবগী মরক্তা লৈবা বোংজাং, ক্বাখা খুন্দো, মোলফাই ভিলেজকা ম্যাম্মারগা ফাওদোক-ফাওজিন তৌনবা য়াবা মফমশিং তেংনৌপল দিষ্টি পুসিননা শঙ্কল খাজিনখিবা

গুদ ফ্রাইদেগী পাউজেল ইফাল, এপ্রিল ০৯ (এচ এন এস):

খুষ্টিয়ন লাইনিং চপশিংগী য়াঙ্গা মরুওইবা নুইং অমা ওইরিবা গুদ ফ্রাইদেগা মরী লৈননা মণিপূরগী গণ্ডের জ. নজমা হেপুলা অমসু চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা হাইফ পাউজেল পীর্কি।

লৈঙাক পায়মিন্দিবশিংগী মরক্তা য়াওবশিংনা সী এম হুন্দুনা গাঙনরকপগী রাখোক দেপুটি সী এমনা পায়রহা পোর্টফোলিওশিং সী এমনা পায়শিনত্রে

ইফাল, এপ্রিল ০৯ (এচ এন এস): কোরোনাভাইরাস শন্দোরকপা থিংনবা লোকডাউন অমসু কৰ্ফিউ চখারিঙে মনুন্দা মীয়ান্না অরুবা কয়া মায়োক্ৰিঙে চৈরক অসিদা স্টেট অসিদা লৈরিবা হুংশিলাই লৈঙাক পায়মিন্দিবশিংগী মরক্তা য়াওবশিংনা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেনবু হুন্দুনা গাঙনরে হায়না নীনফুং-নীনফুং গাঙনরকপগী হৌজিঙেইফেং ফেংগা গাঙনরকপগী রাখোক খোরক্লে।

অমনা চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেনবু হুন্দুনা গাঙনরে হায়না মীয়ান্না কয়া গাঙনরকপগী দেপুটি চীফ মিনিষ্টর হাই জয়কুমারনা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেনবু হুন্দুনা গাঙনরকপগী রাখোক চাউথোরক্লে। দেপুটি চীফ মিনিষ্টর হাই জয়কুমারনা পায়রহা পোর্টফোলিওশিং সী এমনা লৌনা পায়শিনত্রে।



পায়রে হায়না লাউথোকপ্রে। অমরোমদা, লমশাং এ সীগী এম এল এ, এস রাজেননা ফোঙদোক-খিবা, দেপুটি চীফ মিনিষ্টর হাই জয়কুমারনা চীফ মিনিষ্টর পংগাঙদা গাঙনরি হায়বা রাখম ফোঙদোরকপা অসি লাইবক থিবা। ফোঙদোরকপা রাখম অসিদা দেপুটি সী এম করহা মীনা হায়বু মশানা তাকচরে। মহাক্লে তশেনা গুন্ডবদি এন পি পিগী এল এশিং হৌজিক-হৌজিক লৈরিবা চীফ মিনিষ্টর নোংথোম্বম বিরেননা লুংখিবা হুংশিলাই লৈঙাক অসি শৌগেংপা তোকে হায়না

লাউথোকউ। উরিপোক এ সীগীমক স্ট্রী ওপন সেলগী চেঙে ফিল্টল ২০০ য়াওনা পুন্না ফিল্টল ১৪৬৯.৬০ চিখোক্লে। মসিনা উরিপোক এ সীগী মনুন্দা লৈবা মীওই ৩৬.৭৪০ রোমদা চেঙে কেজি ৪/৪ ফকনবা য়ারবনি। লোকডাউন চখারিঙে মনুন্দা মীয়ামগী অরুবাশিং কোকহয়বা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা এম এল এশিংগা কয়া হোংনরিবনি। লৈঙাক অসিনা মীয়ামগী অরুবা-অপাশিং মেনখংনবনবু লেপুনা হোংনরি হায়না মহাক্লে মথা তানা ফোঙদোকখি।

দোক্তর অমা শিখে, শিখিবা মীশিং ২০২ য়ৌরে

নু্য দিল্লি, এপ্রিল ০৯ (এজেন্সি): মথা প্রদেশকী ইন্দোরদা দোক্তর অমা কোরোনাভাইরাস পোজিটিভ ওইবদগী শিখে। হৌজিক ফাওবদা লায়না-লাইচং অসিনা ইন্দিয়াদা শিখনিবা মীওই পুন্না ২০২ শুরে। অণুনা কেস মশিংনা ৬,৫৪৮ য়ৌরে। মালেমগী অণুনা কেস ১৫,৪৯.৭৩৮নি। শিখিবা মীশিংনা ৯১,৭৬৬ শুরে। অসামদসু গুসি অনৌবা কেস অমা থেংনখিবাগা লোয়ননা হৌজিক ফাওবদা পুন্না কেস ২৯ শুরে। অসামগী অনৌবা কেস অদু নিজামুদিনগী মীফমদা শরক য়াৰবা ধুপি দিষ্টিতগীনি হায়রি।

নাগালেন্দগী এম এল এশিংনা তোলাপকী চাদা ৩০ কংলগনি

ইফাল, এপ্রিল ০৯ (এচ এন এস): নাগালেন্দগী লৈঙাক পায়রদা য়াওরিবা কোলিসনগী এম এল এশিংনা কোরোনাভাইরাস লাকশিনাবগী পান্দমদা চী অমা চুপ্পা তোলাপকী চাদা ৩০ পি এম কংলগ ফন্দদা কংলগনি হায়না এসেমব্লীগী সেক্রেটারী থাদোরকপা চেচোল অমা ফোঙদোকপ্রে।

দ্যুটি তৌবদা অকিবা অমদি নিংহন্নবা লৈতে, মরম চাদনা য়ুমগী মপান্দা থোকপীগনু

ইফাল, এপ্রিল ০৯ (এচ এন এস): কোবিদ-১৯ গাঙনরকপা থায় খুবক্তা হাপুনা অচৌবা যৌদা লৌরিবা লমদম অসিগী পুসিন পর্সনেলশিংবু হুইয়েন লানপাউনা ইকাইখুন্না উংচরি। মথোয়না মীয়ামগী হাইফনবা ফোঙদোরকপা রাখমশিং মীয়ামদা থমজরি।

এস আই, এস সুরজকুমার

তশেনা লোকডাউন মনুং অসিদা দ্যুটিদি হেনগৎলে অদুমকপু লৈবাকী হাইফ-নবগীদমতগনি খন্দুনা করিসু অরুবা ফাওদে।

ইলাপ্তের এল হোমোচন্দ

দ্যুটি চিনবনা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা মতম পীবিদি খরা বারে। দ্যুটি লোয়রগা য়ুমদা চঙবদা য়ুমগী মীওইশিংদা চেকশিন যৌরাং ওইনা শেংলিবা য়ুনিফর্ম শুদোক-চামখোক্লেগা য়ুমদা চঙহল্লি। লায়না অসিনা মরম ওইন্দুনা নোমেল লাইফ হায়বদদি ওইন্দে। হাল্লগা য়াঙ্গা খেংরে। অদুবু লায়না অসি লমদম অসিদা শন্দোরকপা হোংনবা অকিবা অমদি অরুবা ফাওদে। পুন্মকী হাইফনবগীমক লৈবাক মীয়ামসু রাখল খুন্ডবীরগা লৈঙাক লৌখংলিবা চেকশিন যৌরাংশিংদা মতেং পাংহন্নাই।

হোমগাদি থাংজম সুনিতা

দ্যুটি তৌরকপা হাল্লগা মতমদা লৈবাকী মীয়াম ফাগি ওইনা লৈবাক অসিদা লায়না পুন্মকী হায়বদবসু মদুনা থেশোয়াদা নুংনাওবা

এ এস আই মজিবুর রহমান

লোকডাউন মনুন্দা অই-নুংখিল খাজনা মণিপূরগী মফম কয়াদা পুসিননা মীওই অমত্রা থিংলিবা অসি পুন্মকী হাইফনবনি। লৈবাক মীয়ামসু

মুন্না বহুবিধনা পুসিন পর্সনেলশিংনা

তৌরিবা দ্যুটি মতেং পাংহন্নাই। মরম চাদনা লম্বীদা চংপনা পুসিন পর্সনেলশিংদা অচৌবা পোংলুম অমা পী। লোকডাউন তৌরিবা মতম খরা অসিগী মনুন্দা মীয়াম য়াম্মক তঙাইফন্দা মংব্রদি লম্বীদা থোকপীরকনু। লায়না অসিগী মায়পাঞ্জা গুকেথোকসি হায়রদি এখায় পুন্মক অমত্রা ওইনা হোংনরিবনা মথৌ তাই। অরুবিদি কয়ানি অদুবু লৈবাক মফওইবনি।

গ্যাসকী পাউ লমায় ৩ দা

আস-ভাগা গী পাউ

HL Poll

NGARANG GI RESULT

অস! লৌরেহে!

করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাস

করোনাভাইরাস

মণিপূরগীসু অন্দর টাইল প্রিন্দিবশিংগী ৬৯, কনভিক্ট ৪ থাদোরকবা রেকমেন্দ তৌত্রে

ইফাল, এপ্রিল ০৯ (এচ এন এস): লৈবাক অসিদসু কোরোনাভাইরাস (কোভিড-১৯)গী লাইচং লেপুনা শন্দোরকপদগী মসিন্দগী গাঙথোক্লে লৌখংলকপা থবকশিংগী মনুং চ্যা জেলদা থল্লিক্লে প্রিন্দিবশিংগী অকরুবা মতমগী ওইনা থাদোরকপগীমক মণিপূরগীসু অন্দর-টাইল প্রিন্দিবশিংগী (যু টি পি) ৬৯ অমসু কনভিক্ট ৪ থাদোরকবা রেকমেন্দ তৌত্রে।

হুইয়েন লানপাউ পত্রিক ওপিনিয়ন মীয়ান্না করি হায়রি, করি পান্নি

মুখাইবম ইনাউচা, তোপ মথা লৈবাক কোবিদ-১৯না মরম ওইন্দুনা লোকডাউন তৌরিবা অসি এপ্রিল ১৪ ফাওবনি। ইন্দিয়গী ওইনসু লায়না অসিনা নাবা অমদি শিবগী চাং রাখংলপনা লোকডাউনগী মতম শাংদোরকপা য়ানা লৈরি হায়নসু পাউচেশিংদা ফোঙনরি। অদুবু লুরিবিদি হীরম খুন্দিদা মীপাল তাংদুনা হিংলিবা ইরমদম অসিদা অরুবা কয়াদা থল্লিক্লেগনি। নোংমগী শু-নোমদুনা হিংলিবা ইমুংশিংদদি খম থেংনা রাবা হায়বদু ওইনরক্লে। লোকডাউন হেক লোয়খিবাগা মীওইশিংগী পুরগা শীজিখিবা সেনফম শিবনা হোংনবা, মহে-মশিন তুল্লগী, শেংন-চানবগী অমদি অচৌ অরুবা কয়া অসিনা মীয়ামদা অচৌবা পোংলুম অমা ওইহাদৌরি। অমরোমদা প্রাইভেট সেক্টরদা থবক তৌজরিবা শিখিংশিংগী লোকডাউন মনুংসিদা থবক শুহৌবদগী শোয়দনা শেল ককপগী রাখম হায়রকনি হায়না থাকে। অদুবু গণ্ডেমেটগী থবক তৌবশিংদি তোলাপ শোয়দনা ফাগনি। মরম অদুনা লৈঙাক অরুবাশিং অসি উবিবরনা লৌমি-শিখিংশিংগী পীক্ষা থোকপা জেব কর্ণ, ওল্ড এজ পেন্সন, বিদে, ফিজিকেল হেণ্ডিক্যাপডবিগী ফকম থোকপাশিং য়ারিবমথৈ অথুবা পীথোকহুইংই। লৈবাকী চিবা তানফম অসিদা লৈঙাক অনৌবা যৌশিল পুথোক্লে মীয়ামবু অরুবা অসিদগী কয়া হোংনবিবু। মদুনা মীয়ামগী অপেনবা হায়বদু ওইহানি।

ইন্দিয়াদা কোবিদ-১৯না নাবা মীওই ৬৪০১ শুত্রে, শিবনা ২০২ শুত্রে। মরম অদুনা লৈঙাক এপ্রিল ১৪ ফাওবা লোকডাউন তৌরিবা মনুং অসিদা লম্বীদা চংথোক-চংশিন তৌহন্নবদি কোবিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবগী মশীং হেনগৎলক্লে। ইন্দিয়গী অতোপ্পা স্টেটকী ওইনসু লোকডাউন মথা তানা তৌবদি ইন্দিয়গী মীশিং চাদা ৯০দি কোবিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরক্লে হায়না খল্লি। গণ্ডেমেটনা মীয়াম য়াম্মদগী মপান থোকহল্লোই হায়রগদি স্টেট অসিগী ইমুং খুন্দিদা চান-থক্লে অমদি হিংবা গুন্ডা শেলগী মতেং নরুগা তঙাইফন্দা হিংবদা চঙবদা য়াৰবা পোংলমশিং পীবিবা মথৌ তাই। নরুবিদি মীয়ান্না মপান্দা থোক্লেগা হায়বসি শোয়দবনি। লোয়ননা হায়জনিবদি ইন্দিয়গী মীওই ক্রোর ২০দা শুপ্তগী লুপা ৫০০থক একাউন্টদা চঙহনবা অসিনা মতিক চারভা হায়নসু মায়কৈ কয়াদগী ফোঙদোক্লে। মরম অদুনা লৈঙাক লৈবাক মীয়ামবু লায়না অসিদগী কয়া অখন্নবা যৌরাংশিং পায়খংহন্নাই।

অদোমগী মরুওই ওপিনিয়ন রাটসএন নম্বর ৯৭৭৪৮০৩১৪৫দা নরুগা hueiyen\_lanpao@rediffmail.com, hueiyen\_lanpao@yahoo.co.in দা থারিবক্লে।

GOVERNMENT OF MANIPUR DIRECTORATE OF AYUSH, LAMPHEPAT. ADVISORY FROM MINISTRY OF AYUSH REGARDING AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID-19 CRISIS. Ayurveda's immunity boosting measures for self care during COVID-19 crisis: 1. In the wake of the Covid-19 outbreak, entire mankind across the globe is suffering. Enhancing the body's natural defence system (immunity) plays an important role in maintaining optimum health. 2. We all know that prevention is better than cure. While there is no medicine for COVID-19 as of now, it will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times. 3. Ayurveda, being the science of life, propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge based on preventive care, derives from the concepts of "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - seasonal regimes to maintain a healthy life. It is a plant-based science. Ayurveda's classical scriptures emphasize "Simplicity of awareness about oneself and the harmony of each individual can be achieved by uplifting and maintaining his or her immunity". 4. Ministry of AYUSH recommends the following self-care guidelines for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health. These are supported by Ayurvedic literature and scientific publications. Recommended Measures: I. General Measures 1. Drink warm water throughout the day. 2. Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes as advised by Ministry of AYUSH 3. Spices likealdi (Turmeric/ Yangang), Jeera (Cumin), Dhaniya/ phadigom (Coriander) and Lahsun/ Chanam (Garlic) are recommended in cooking. II. Ayurvedic Immunity Promoting Measures 1. Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash. 2. Drink herbal tea/ decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini/ Ushingsha (Cinnamon), Kallimrch / Gulmarich (Black pepper), Shunthi/ Sing Angkaba (Dry Ginger) and 'Munakka' kismis amruba variety (Raisin) - once or twice a day. Add Jaggery/ Chini Angkanga (natural sugar) and/ or fresh lemon juice to taste, if needed. III. Simple Ayurvedic Procedures Nasal application - Apply sesame oil (Thoiding thao)/ coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening. Oil pulling therapy - Take 1 table spoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink. Swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day. IV. During dry cough / sore throat 1. Steam inhalation with fresh Pudina/ Nungshidak (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once in a day. 2. Lavang/ Long (Clove) powder mixed with natural sugar (Chini Angkanga)/ honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation. 3. These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is advised to consult doctors if these symptoms persist. The above measures can be followed to the extent possible as per an individual's convenience. These measures are recommended by eminent Vaidyas (Ayurvedic Physicians) from across the Country as these may possibly boost an individual's immunity against infections. Disclaimer: The above advisory does not claim to be treatment for COVID 19. Issued in public interest by: Directorate of AYUSH, Lamphepat Email: ayushdirector.man@gmail.com www.ayushmanipur.gov.in http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis HL-B/6149/9