উমংগী মপাল তাঙলগা হিংলিবা চীংমীশিংদা অহেনবা মীৎয়েং চঙবা মথৌ তাই : মনি চরানামৈ

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): চহী খূদিংগী তম্পাক্কী লমদা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্নরিবা অমদি চীংদনা লেন্দস্লাইদ তোয়না থোক্লিবা অসি লৈহল্লোই হায়রবদি মহৌশাগী শক্তম কনবদা চীংমী-তম্মী অনী অসি পুন্না থবক তৌমিন্নবগী মথক্তা লৈঙাক্নসু উমংগী মপাল তাঙলগা হিংলিবা চীংমীশিংদা অহেনবা মীৎয়েং চঙবা মথৌ তাই হায়না হান্না এম পি ওইরম্বা মনি চরানামৈনা ফোঙদোরক্লি।

ৰাফম অসি, দি এফ ও কাংপোকপীগী মীৎয়েং মখাদা 'সেব দি রিভর ফাউন্দেসন', মখান ভিলেজ ওথেরিটি, মখান য়ুথ ক্লব, ৩৮ অসাম রাইফলস অমদি সী আর পি এফ, লৈখমপোকপীনা পুন্না শীন্দুনা লিয়াংমৈ ফুরুপশিংনা এরিয়াং গিয়ুকি হায়না খঙনবা মখান রিভরগী হৌরকফমগী এরিয়াদা পাঙথোকখিবা মাস ট্রী প্লান্টেসনগী থৌরমদা হান্না এম পি ওইরম্বা মনি চরানামৈনা ফোঙদোকখিবনি।

সেব দি রিভর ফাউন্দেসনগী এদভাইজরসু ওইরিবা হান্না এম পি ওইরম্বা মনি চরানামৈনা মখা তারদুনা, চীংমীশিংনা হিংবগী মরুওইবা লম্বী অসি উমংগী পোখোক্তা মপাল তাঙলগা হিংবা অসিনা মখোয়না অহেনবা শেলগীদমক উমংশিংদগী উ হেন্না য়ানবা অমদি মমল তাঙবা উ থানবা হোৎনবদা হান্না হৌরম্বা উ কয়া য়াম্থৎপা অসি তৌবা য়ারোই। অসিগুম্বা থৌওং অসিনা উমং কয়া লেপ্পুনা মাঙথরকপা অসিনা তুরেল কয়া ঈশিং কংশিল্লক্তুনা তম্পাক্তা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্নরি। মসিগী মথক্তা চীংদসু চহী খূদিংগী লেন্দস্লাইদকী থৌদোক থোক্তুনা মীয়ামদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্নরি হায়না ফোঙদোকখি।

মনি চরানামৈনা মখা তারদুনা হায়, মহৌশাগী শক্তমদা হোংলক্লিবা অসি মখা তানা লৈহন্দনবা চীং অমসুং তমদা লৈরিবা মীয়াম্না অমত্তা ওইনা লেপমিন্নবা মতম ওইরে। লৈঙাক্নসু ফীভম শোত্থনা লৈরিবা চীংমীশিংদা অহেনবা মীৎয়েং চঙবীদুনা মখোয়দা অহেনবা ইকোনোমিক পেকেজশিং পীবীবা মথৌ তাই হায়খি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা সেব দি রিভর ফাউন্দেসনগী চেয়রমেন জেদ সিরোনবৌ ন্যুমাইনা হায়, লূপ অসিনা মণিপুরগী মরুওইবা তুরেল কয়া কন্নবা পায়খৎলকপা থবক্কী মনুং চন্না ঙসি মখান রিভরগী অকোয়বদা চত্থরিবা ট্রী প্লান্টেসনগী থৌরম অসি মখা তানসু মণিপুরগী মফম কয়াদা লেপ্পুনা চত্থখিগনি হায়খি।

'সলাইগী হৌজিক লৈরিবা ফীভম খঙহল্লু'

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): সলাইগী হৌজিক-হৌজিক লৈরিবা ফীভমগী মতাংদা চপ চানা খঙহল্লু হায়না স্মার্ট দিপোজিটর্স ওর্গনাইজেসনগী কনভেনর আর কে বিকোমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, স্মার্ট দিপোজিটর্স ওর্গনাইজেসনগী মায়কৈদগী করিগুম্বা খরা মীয়ামগী মফমদা অমদি লৈঙাক্কী মায়কৈদা হায়জরি। মদুদি হৌজিক সলাইগী ওইরিবা ফীভম অসিদা অৱাবনা খম থেংলবা ইনভেষ্টরশিংনা থমখিবা শেনফমশিং ফংগনি হায়বগী থাজবা লৈত্রে। সলাইগী লৈরিবা এসেটশিং সর্ভে চৎলুবা মতমদা মীয়ামনা থমজিনখিবা এমাউন্টকা চান্নবা প্রোপর্টি লৈতবনা মরম ওইদুনা মীয়ামগী অমদি লৈঙাক্কী পূক্নিং চিংশিঞ্জরি। শাংলবা চহী ২ মুক্কী মতম অসিদা সলাইগী ফম পায়রিবা মীওইশিংনা উনা উনা মীয়ামদা উৎ চাইদুনা মীয়ামগী খুবামদগী শগুন তৌবা অসি স্মার্ট দিপোজিটর্স ওর্গনাইজেসননা তুমীন্না লৈশিনবা ঙম্লোই অমদি মীয়ামগা খুৎশম্ন দুনা চপ চাবা থবক পায়খৎপা হৌরগনি। সলাইগী মরুওইনা থবক তৌরিবা এগজিক্যুটিভ মেম্বরশিংনসু ইনভেষ্টরশিংগী অৱা-অনা করিমত্তা খঙজিন্নদনা, তাশিন্নদনা লৈরিবশিংবুসু পূক্নিং চিংশিঞ্জরি। করিগুম্বা ইনভেষ্টরশিংগী শেল হন্দাকপীদবা তারবদি ইনভেষ্টরশিংনা চঙশিল্লকপা খোঙজংদা থোক্লকপা অফ-ফত্তগী থৌদাং ইশা-ইশানা য়ানা লৌগদবনি। সলাইগী ওইবা চপ চাবা হৌজিক হৌজিক্কী লৈরিবা ফীভম অমদি মীয়ামগী শেল করম্বা মতমদা হনগনি হায়বনচিংবা মীদিয়াগী খুত্থাংদা খঙহল্লু। মীয়ামগী শেনফমশিং অদু সেক্যুর ওইরি, চপ চাবা কম্পেনিগী ষ্ট্রকচর কায়বা লৈতে হায়বা লৈরবদি মীয়ামদা হ্বাইট পেপর পুথোক্তুনা থাজবা পীয়ু। সলাইগী ফ্রিজ তৌদুনা লৈরিবা একাউন্টশিংগী চপ চাবা এমাউন্ট মীয়ামদা খঙহল্লু, একাউন্টশিং অদু ফ্রিজ লৈবনা থবক তৌবা য়াদে অদুবু জিমাবোন্দ লৌনবা তৌরি হায়রক্লিবা অসি চহী ১ হেল্লক্লে। মরম অদুনা জিমাবোন্দগী ষ্টেট্স মীয়ামদা খঙহনবীয়ু হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

মাস ট্রী প্লান্টেসন হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): ভিলেজেজ কম্যুনিটি প্রোগ্রেসিভ কম্মিটি (ভি সী পি সী)না বেটর ইনভাইরনমেন্ট, বেটর টুমোরো, সেফ দি প্লানেট হায়বা ৰাখল্লোন্দা চত্থগদবা মাস ট্রী প্লান্টেসন অমা ঙসি য়াইরিপোক পুলিস ষ্টেসনগী ও সী, এম দি রিয়াজুদ্দিন সাহনা অথোইবা মীথুংলেন ওইদুনা হৌদোকখ্রে। হৌদোকপগী থৌরম অদুদা য়াইরিপোক সিঙ্গা ইদিগা রোদ অমদি তোঙান-তোঙানবা মফম কয়াদা চাউরাক্না উ চারা ১৭০ রোম থাখি। লোয়নননা কম্মিটি অসিগী মেম্বর খূদিংমক্তা মশা-মশাগী লৈকায়দা পাক্তক্লনা থাননবা উ চারা ১৫০ রোমসু য়েন্থোকখ্রে হায়রি।

শৈপালনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): লমদমসিগী শক্নাইরবা অইবা খুরাইজম নিমাইচরন অমদি ডা. সোইবম ইবোমচা অনীনা হন্দক ইখঙ খঙহৌদনা লৈখিদবদা শৈয়েক শৈরেং শৈপাল শেমগৎ লূপ (শৈপাল), ইম্ফালনা অৱাবা ফোঙবগী মীফম অমা ওনলাইনগী খুত্থাংদা পাঙথোকখ্রে। শৈপালগী প্রসিদেন্ট ডা. অথোকপম খোলচন্দ্রনা মীফম মপু ওইদুনা পাঙথোকখিবা মীফম অদুনা শক্নাইরবা অইবা অনী অসিনা লৌরম্বা থৌদাং কয়াবু শীংথাবগা লোয়নননা মখোয়না লৈখিদবদা অৱাবা ফোঙদোকখি। লোয়নননা লৈখিদ্রবা অনীগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্না লৈরুনবসু থৌনিখি হায়না শৈপালগী সেক্রেটরি কে সী গীতানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

কোরোনাদগী করম্না ঙাকথোক্কদগে হায়বা জণ স্বাস্থ্য অভিয়ানগী লাইরিক ফোঙখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): জণ স্বাস্থ্য অভিয়ান (পিপলস হেল্থ মুভমেন্ট) মণিপুরনা ফোঙবা মীয়ামদা লেম্না য়েন্থোক্কদবা *কোরোনাদগী করম্না ঙাকথোক্কদগে* হায়বা লাইরিক অমা ঙসি নুংথিল আয়ুশ দিপার্টমেন্টকী এদিসনল দিরেক্টর ডা. এম শ্যামজাইনা লম্ফেলদা লৈবা দিরেক্টোরেট অসিগী ওফিসতা হৌনবী মতুংইন্না কোভিদ-১৯গী এস ও পি ঙাক্তুনা ফোঙখ্রে হায়না জণ স্বাস্থ্য অভিয়ান মণিপুরগী জোইন্ট কনভিনর ক্ষেত্রিময়ুম সোপেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ষ্টেট আয়ুশ সমিতিগী মেম্বর সেক্রেটরি ওইরিবা ডা. এম শ্যামজাইনা লাইরিক ফোঙবগী থৌরম অদুদা হায়খি, মদুদি লাইরিক অসিনা মণিপুরগী মীয়ামদা কান্নবা কয়া অমা ফংহল্লগনি। মণিপুর লৈঙাক্না কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎ থেংনবা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিদসু লাইরিক অসিনা কান্নবা ফংহল্লগনি হায়খি।

লাইরিক ফোঙবগী থৌরম অদুদা এ আই টি য়ু সী মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি এল সোটিনকুমার, একটা পরিষদ মণিপুরগী কনভিনর এ লিসিং, লাইরিক অসিবু হিন্দী লোলদগী মণিপুরীদা হন্দোকপা ডা. কমলা থোকচোম অমসুং বাল বিদ্যা মন্দিরগী এল্যুমনাই খন্নাম চাওবসু শরুক য়াখি।

মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): সোসল এন্দ য়ুথস ৱেলফেয়র ওর্গনাইজেসন (এস এ ৱাই দব্লিয়ু ও)না খোর্দাক নোংপোক, ইম্ফাল ৱেষ্টনা শীন্দুনা কোভিদ-১৯গী ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অমা খোর্দাক দাম মখোঙ কম্যুনিটি হোলদা ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না এস এ ৱাই দব্লিয়ু ওগী প্রসিদেন্ট এন মংলেম্বা অমসুং সেক্রেটরি সলাম প্রেমকুমার মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী চীফ মেদিকেল ওফিসর অমদি সেকমাইজিন প্রাইমারী হেল্থ সেন্টরগী মেদিকেল ওফিসর (এম ও)গী মীৎয়েং মখাদা অচঙবা শেনফম ক্লবনা পুথোক্তুনা অমদি ৱার্দ মেম্বর ওইরিবা নিংথৌজম মংলেম্বনা অচৌবা মতেং পাংবীদুনা মায় পাক্না ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসি পাঙথোকখ্রে। ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসিদা মীওই ১২০ কোভিদ ভেক্সিন কাপখি হায়নসু চেরোলদুনা ফোঙদোরক্লি।

ঈ এফ এস টি গ্রুপনা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): ঐখোয়গী ফেসবুক শ্বরগী তাম্থা (ঈ এফ এস টি) গ্রুপনা ঙসি ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা কোন্থৌজম এ সীগী কামোং মাইস্নাম লৈকায়দা লৈবা দিফরেন্টলি এবল্ড ওইরবা মাইস্নাম তোমচৌগী ইমুংদা ঙমজবা চেঙ, হৱাই, আলু, তিলহৌ, থাউ-থুম, য়েরুম, ঙারি অমদি মনা-মশিংনচিংবা চানবা পোৎলমশিং মতেং পাংখ্রে হায়না ঐখোয়গী ফেসবুক শ্বরগী তাম্থাগী মেম্বর উশা চনুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ঐখোয়গী ফেসবুক শ্বরগী তাম্থা গ্রুপনা কুমজা ২০২০গী ওক্টোবর থাদগী লেপ্পা লৈতনা কোভিদ-১৯গা মরী লৈননা ফীভম শোল্লবা, শুবা নোম্থা ঙমজদ্রবা দিফরেন্টলি এবল্ড ওইরবা মীওইশিংগী ইমুং খনগৎচরগা ঙমজবা খরা মতেং পাংদুনা লাকচরি। মখা তানসু মতেং পাংজখিগনি। লৈঙাক্কী মতেং অমত্তা ফংদ্রিবা ইমুংশিংদসু লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতেং পীবীননবা আপীল তৌজরি।

চান-থক্নবা পোৎলমশিং মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): পাৎশোই এ সীদা এক্স-এম এল এ সাপম কুঞ্জকিশ্বর (কেবা)না এ সী অসিগী মনুং চন্না লৈরিবা মফমশিংদা কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা অৱাবা মায়োক্নরিবা অসিগী য়েংলগা এ সীগী অসিগী মনুং চনবা তাকয়েল কোলোম লৈকায় অমদি লৌখাম লৈরক্তা অহানবগী ওইনা য়েন্থোকপা হৌখ্ৱবা মতুং ঙসি মখা তানা ১৯/২৩তেরা লৌক্রাকপম লৈকায়, থিঙেল লৈকায় ৱাংথোনবী লৈরক্কী য়ুমথোঙ ৫০০ অমদি তাকয়েল খোংবালগী ১৯/১২ অমসুং ১৯/১৩গী য়ুমকোক ৪০০দা চান-থক্নবা পোৎলমশিং য়েন্থোকখ্রে।

মরুওইনা চানবা পোৎলমশিং অদুদি চেঙ, হৱাই, আলু অমদি তিলহৌনচিংবনি। ঙসিগী পোৎলমশিং য়েন্থোকপা অদুদা লৈকায় অদুদা অশানবা য়ুমদা লৈরিবা ইমুংশিং য়াওনা পুন্না হিংমিন্নবগী ৱাখল্লোন্দা য়াম্না য়ামদবা থিদনা মখোয়দসু মতেং অসি চপ মান্নবা পাংখি হায়রি।

মহৈ তম্বা ফংহনবীয়ু : ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস): গভর্ণমেন্ট পোলিটেক্নিক্কী মহৈরোয়শিংবু মহৈ তম্বা ফংহনবীয়ু হায়না গভর্ণমেন্ট পোলিটেক্নিক ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী জেনরেল সেক্রেটরি এম দি অজাজ খান অমদি ফাইনান্স সেক্রেটরি এস গোস্বামিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা মহৈরোয়শিং ওফলাইন ক্লাস লেপখিবদগী ওনলাইন ক্লাস তৌদুনা লাকখিবনি। অদুবু মণিপুর লৈঙাক্কী মখাদা লৈবা কোলেজশিংদা তরেৎশুবা পে কম্মিসন চৎনখ্রে। অদুবু গভর্ণমেন্ট পোলিটেক্নিক ওজাশিংগী ঙসি ফাওবা তরেৎশুবা পে ফংদ্রি। মরম অসিদগী ওজাশিংনা হৌখিবা জুলাই ২১দগী ওনলাইন ক্লাস লেপখ্রে। ক্লাস লেপখিবা অসিনা মরম ওইরগা মহৈরোয়শিং মহৈ তম্বা ফংদনা লৈরি। লৈঙাক্না অথুবদা মীৎয়েং চঙদুনা মহৈরোয়শিংবু মহৈ তম্বা ফংহনবীয়ু হায়রি।

ইশাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম

ও লৌশিং পুক্কে

মমুৎ তানা খঙদুনা হকচাংগী সাইকলশিং ফগৎহনবা-৩

ইনফ্রাদিয়ন রিদমগা মেটাবোলিজমগগী মরক্তা লৈনবা মরী অদু নীংথিনা খঙবনা হকচাংনা মথৌ তাবগী মতুংইন্না চপ চাবা চীঞ্জাক অমদি হকচাং শাজেলশিং খনবদা মতেং পাংবা ঙমই।

তূম্বা অমসুং পোত্থাবা

কুমজা ২০১৮গী ষ্টদি অমগী মতুংইন্না মেনষ্টুএল সাইকলনা তূম্বগী পেট্টর্নবু মওং কয়ামুক্তা এফেক্ট তৌবা ঙমই হায়রি।

মীওই কয়ানা ল্যুটেল ফেজ মনুংদা অমদি থাগী খোঙ্কাপ লাক্লিঙৈ মনুংদা তূম্বগী ক্বালিটি হন্থে হায়বগী রিপোর্ট তৌই। ল্যুটেল ফেজ মনুংদা মীওই খরনা, রেপিদ আই মুভমেন্ট (আর ঈ এম) হন্থবগী ফিভম মায়োক্লে।

থাগী খোঙ্কাপ চাং নাইদবা নুপীশিংনা তূম্বগা মরী লৈনবা দিসওর্দরশিং হেন্না মায়োক্নবা য়াবগী ওইথোকপা লৈ হায়না ষ্টদিশিংনা উৎখ্রে।

কুমজা ২০১২গী ষ্টদি অমনা উৎখ্রে মদুদি, ইনসোম্নিয়া হায়রিবা তূম্বা য়াদবগী লায়না অসি নাবা য়াবগী চাং অসি সিভিয়র পি এম এস লৈবা নুপীশিংদনা শরুক অনী হেল্লি, অদুগা কুমজা ২০১৪গী ষ্টদি অমদনা সাইকলগী লোইশিল্লকপা শরুক্তা প্রোজেষ্টেরোন লেভেল ৱাংবা নুপীশিংনা তূম্বা কায়বগী খুদোংচাদবশিং মায়োক্নবা হেল্লি হায়বা থেংনখি।

নুপীশিংনা মশাগী পেরিয়দকী করম্বা মতমদা তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্নগনবগে হায়বদু খঙজিনবা য়াই।

মীওই অয়াম্বগী ওইনা ল্যুটেল ফেজ অমসুং মেনষ্টুএসন ফেজদনা খুদোংচাদবা অসি খ্বাইদগী হেন্না থেংনৈ। ফেজশিং অসিগী মনুংদদি খরা হেন্না পোত্থাবা অমদি রিলেক্স তৌবা হৌবা য়াই।

হোর্মোন বেলেন্স

মেনষ্টুএল ইনফ্রাদিয়ন রিদম অসি পর্মেনেন্ট নত্তে। থাগী খোঙ্কাপ খন্বা (মেনোপোজ) চহী মতাং (অনম্বনা চহী ৫০ লানখৎলকপদা ওইগল্লি) য়ৌরকপদা রিদম অসিদা য়াম্না অহোংবা লাকই। হোর্মোন লেভেলশিংদা বেলেন্স কায়গল্লম্বা অদুসু মাঙখিবা য়াই, মসিনা হকচাং, পুক্নীং-ৱাখল অমদি ইমোসনশিংদা অহোংবা লাকহল্লি। মীওই কয়া অমদি মেনোপোজ হৌদ্রিঙৈ মমাঙ চহী ৪০ লানখৎলকপদা পেরিমেনোপোজসু মায়োক্লে। মেনোপোজ মনুংদা হকচাংনা হোর্মোনশিং লীক্না-লীক্না পুথোকপা হৌরকই, অদুবু মসি খর-খর অসুম তাথরকপনি।

ৱেল-বিং ব্রান্দ ইন্টিমিনাগী গাইনিকোলোজিষ্ট শ্রি দট্টগী মতুংইন্না পেরিমেনোপোজগী সিম্পটমশিং খুদম ওইনা হোট ফ্লাশ (ইখঙ খঙহৌদনা হকচাংগী মথক থংবা শরুক্তা শাবা ফাওরকপা), নুমিদাংগী মতমদা হুমাং কাংবা, মুদ তোয়না তোয়না হোংবনচিংবশিং থেংনবা হৌরকপা য়াই হায়রি।

শ্রিনা হায়, করিগুম্বা হায়রিবা সিম্পটমশিং অসি য়াম্নাময়েক শেংলবা অমদি নুংতিগী তৌবা থবক থৌরমশিংদা অকায়বা পীরবদি দোক্টরদা তানবা য়াই।

দাইট হোংদোকপা, সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবা, হোর্মোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি অসিনচিংবশিং অসি তৌবা য়াই হায়নসু শ্রিনা হায়রি। থাগী খোঙ্কাপ নাইদ্রগদি দোক্টরদা তানবগী মরুওইবা অদুসু শ্রিনা পল্লি।

উরিং থুংবা অমদি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎপা তৌরকপা য়াই। ফিভম অসি লৈরগদি পোলিসিষ্টিক ওভেরি সিন্দ্রোম (পি সী ও এস)গুম্বা লৈরম্বা য়াবগী ফিভম লৈবরা হায়বদু খঙদোক্নবা গাইনিকোলোজিষ্ট অমা তানবা হায়বসি মরুওইবা ৱাফম ওইবা য়াই হায়না শ্রিনা হায়রি।

ইশাগী পর্সনেল রিদমগীদমক প্লান তৌবা

ইশাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদম অদুদা থবক তৌবা হায়বসি ইশাগী য়ুনিক ওইবা সাইকল অদু খঙবদুনি।

শ্রিনা হায়, থাগী খোঙ্কাপ অসি চাংচৎতা নুমিৎ ২১দগীনা ৩৫ ফাওবগী মনুংদা লাকপা ওইগল্লি। ইশাগী থাগী খোঙ্কাপ অদু ট্রেক তৌদুনা নুমিৎশিংসিগী মনুংদা চাং নাইনা লাক্লিবরা য়েংগদৌবনি অমদি মদু ওইদ্রবদি গাইনিকোলোজিষ্ট তানগদবনি।

থা খরা ইশাগী পেরিয়দ অদু ট্রেক তৌরবা মতুংদা ফেজশিংগী মতম কয়াম শাংবগে হায়বদুগী মতাংদা ময়েক হেন্না শেংনা খঙবা হৌরক্কনি। ইশাগী সাইকল অদুগী মনুংদা করম্বা মতমদা ওভুলেট তৌবগে হায়বা ট্রেক তৌনবা টেষ্ট ষ্টিক অমা শীজিন্নরবসু য়াই।

খুদম ওইনা, কনাগুম্বা মীওই অমগী মেনষ্টুএল ফেজ নুমিৎ ৪নি, ফোল্লিকুলর ফেজ নুমিৎ ১০নি, ওভ্যুলেসন ফেজনা নুমিৎ হুম্নি, অদুগা ল্যুটেল ফেজনা নুমিৎ ১৩নি শাংবা য়াই। মসিনা মীওই অদুদা নুমিৎ ৩০নিগী সাইকল অমা লৈহনগনি।

ইশাগী সাইকল অদু নীংথিনা খঙলগদি ইশাগী দাইট, হকচাং শাজেল, তূম্বা অমসুং সোসল লাইফনচিংবা খুদিংমক অদু ইশাগী পার্সনেল রিদম অদুদা য়ুম্ফম ওইরগা প্লান তৌবা হৌবা য়ারগনি। অসুম্না ইশাগী ইনফ্রাদিয়ন রিদমবু পুক্নিং চঙনা য়েংবনা পুন্সিগী থবক থৌরমশিং অমদি হীরম খুদিংমক্তা হেন্না নীংথিনা চাং পুবা ঙম্লকপগা লোয়নননা য়াম্না লায়থোরকপগী ফিভম উবা ফংবা হৌরকপা য়াই।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

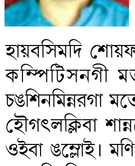
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মীয়ামগী অৱাবসি উরগা লোকদাউন, কর্ফিয়্যু মপুং ফানা লৌথোকপনা হেন্না ফরগদ্রা হায়না খল্লি

কোরোনাগী সেকেন্দ ৱেভ অসিদা মীয়ামগী খন্দুনা লৈঙাক অসিনা নুমীৎ ২১নি কর্ফিয়্যু থমদুনা য়েংখ্রে। অদুবু মীয়াম্না মশাগী নুংঙাইনবা খন্দুনা কর্ফিয়্যুগী ৱাহন্থোক লৈহনখিদে। অনাবসু ফগৎহনবা ঙমখিদে। শুরগা চাজবা মীয়াম খম থেংনা ৱানরে, নুংঙাই য়াইফবা কাংবুনা হেন্না নুংঙাইখৎখিবা ওইনা থোক্নরে। মীয়ামগী ফনবা লৈঙাক্না খল্লবসু মদুগী কান্নবা ফংদ্রবনিনা কর্ফিয়্যু মপুং ফানা লৌথোক্লগা মানা-মানা পাম্বা তৌহনবনা ফরগনি খঞ্জে। লৈঙাক্না ফনা য়াম্না লাউরবসু অমদি ফ্রন্ট লাইন ৱার্করশিংনা থৱায় থাবা মখে হোৎনরিবা অসিবু খঙবিদনা মীয়াম্না ৱাখল তাদ্রবনিনা অনাবনা নারে, অশিবনা শিবা, অহিংবনা হিংহৌরসনু হায়বা ৱাখল অদু লাক্লে। মরমদি লৈত-লায়রবা নোংমগী শুরগা হিংজবা ঐখোয়দদি অদুক্কি মতিক ৱাবা হায়বদু ওইরে। লোয়নননা হিংনবগী লানফমদা য়ুমদগী মপান থোক্তনা চারা হেনদুনা লৈবগী মহুৎতা য়ুমদগী মপান থোক্তুনা থবক শুদুনা হিংবা ঙম্নবা হোৎনজরসনু হায়না খল্লি। অসুক কুইনা লোকদাউন, কর্ফিয়্যু থম্লক্লবসু কান্নবা ফংলক্তবসি উবদা নুংঙাইতবা ফাওই অমদি নোংম-নোংমগী ৱাবনদি অসুম হেঞ্জিল্লক হায়ফম খঙদনা অৱাবা হায়বদু ওইরে। লৈঙাক্না পীরিবা মশিংসু শুনা ফংদবা চেঙ খরা অসিনা লৈবাক মীয়াম কয়াম কুইনা হিংখো হায়রিবনো। লাইচৎ অসি মুথৎনবা ঐখোয় পূন্নমক্না থবক শুরবসু কোভিদ-১৯ চৎন-কাংলোনশিং ঙাক্না শুরসি।

❒ থোকচোম শুরচান্দ, চনা মমাং লৈকায়

লায়রবা ইমুংদা পোক্লবসু হোৎনরবদি মায়পাকপা ঙম্মী হায়বসি লমদম অসিগী শান্নরোইশিংনা তাক্লে



২০২০ টোকিও ওলিম্পিক্তা শরুক য়ারিবী অমদি য়ারিবি শান্নরোয় অয়াম্বনা ফেমিলি বেকগ্রাউন্দ য়েংলুরবদি অৱাবনা পিক থল্লবা ঙাক্তনা ওইনা থেংনৈ। লায়রবা ইমুংদা পোক্লবসু অশা অমগী মঙলানদা হোৎনববু লেপ্পুনা হোৎনরবদি নোংমা নৎত্রগা নোংমদি শেম্বিবা তাইবঙ মপুগী থৌজালদগী মচু কয়াগী ফিরালনা হায় হুমদুনা লৈবা হায়বসিমদি শোয়ফদ্রবনি। শান্নরোয়শিং অসিনা ট্রেনিং মনুং অমদি কম্পিটিসনগী মতমদা থেংনরিবা অৱাবশিং অসি ময়াম পুন্না চঙশিনমিন্নরগা মতেং পাংশিনমিন্নরগা হোৎনমিন্নরবদি লমদম অসিদা হৌগৎলক্লিবা শান্নরোয়শিং অসি করিগী অফাওবা শান্নরোয় অমা ওইবা ঙম্লোই। মণিপুর অসি স্পোর্টসকী লমদদি পৱার হাউস অমনি হায়নরিবনি। অদুবু তাইওন্নবা অমদি অদুমক উবা ফংলি। মায়পাক্লবা মতমদতা গ্রান্দ রিসেপসন তৌবগী চৎনবী অসিগী মহুৎতা চৎলমদাই মতমদা ওইনা শান্নরোয়শিংবু পুক্নিং থৌগৎপা ওইনা গ্রান্দ ব্লেসিং প্রোগ্রাম অমা ওইনা শিনবিরবদি শান্নরোয়শিংনা হেন্না থৱায় য়াওনা পরফোর্ম তৌবা ঙম্বা অমদি মায়পাকপগী চাংসু হেনগৎলক্কনি হায়না খল্লি। হন্দক ওলিম্পিক অসিদা মণিপুরদগী চৎখিবা শান্নরোয় অয়াম্বনা মায় পাক্না হল্লকপা থেংনজে। অদুমকপু শান্নরোয়শিং অসিবু নুংশিবিদুনা লেপ্পা লৈতনা পুক্নিং থৌগৎপিবা অমদি পাঙ্গল হাপ্পিরবদি মথংদা লাক্কদৌরিবা ওলিম্পিক কয়াদসু মণিপুর মচা কয়ানা মেদল লৌবা ঙমগনি হায়বসিমদি ঐহাক্কী অচেৎপা থাজবনি। লাইরিক্না মতিক চাবা ওইহনবা ঙম্বগুম স্পোর্টনসু অদুমক ঙমহল্লি হায়বসি সাইখোম মিরাবাইনা ময়েক শেংনা তাক্লে।

❒ রেকি মাইব্রাম, মোইরাং বাজার

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নৎত্রগা 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 ১০। ০৮। ২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা;
থৱানগী ২নি পানবা ।

মেষ: অশাওবা থাদোকউ, নোল্লুক্না চৎচবা অমদি মরম চাবদা হোয়া ফবতনা মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। হন্থবা লোয়নবা অমদি মরুপ থাজবা লুই। মতম ঙাইবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ: ঙাংবা-শকপা, শিন-লাংবা হৈবা অমদি নচা-ননাই লোয়নবনা থোইনা কান্নবা ওইগনি। করি নত্তবদা খন্থহৌদ্রবদি শাওনগনি অমদি অঙম্বনা ৱারৌগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন: লন চাওখৎকনি নীংবদুমক ওইবা য়াবা লৈ অদুনা মরম চারদি খুৎচাও থাহৌরো। অফা-অপুন/মীনা য়েংশিনবা খরা নত্তনা অচুম্বা মায় পাকচরো হায়বা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট: লমদদৈ কান্নবা ফংগনি, শেল-থুমগী লমদা অমদি মরুপ লোয়নবা থবক্তা শোয়দনা মায় পাক্কনি। অদুবু য়াকা য়েংনা চৎপদি ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতেং ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ: লাইবক ফবদি লৈ, শেন্দোংসু ফংজৌ হায়বা লৈ। অদুবু হৈ-শিংবা অমদি অপং থৌনাদি উথোক্তবা ফৈ, হায়বদি মরম চাদনা থৌনা ফগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা: অশাওবা হায়বসিনা মাঙহনবা অমদি কায়নহনবা য়াবা নুমীৎনি, তপথৌ। অনীংবা থবক্তি পাঙগনি অমদি পোরম য়াৎথোকপা হৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: অয়েৎপা অমদি লৌথোক-চাথোক্লিংবা য়াম্বা নুমীৎনি, থিবা হুম্বা কল্লু অমদি মীৱা লৌগনু। থবক পাঙগনি, লান্দবনা অফবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: মীপায়নিংঙাই লৈত্রে, খুৎচাও থারো য়ারনি। ইমুং-মনুং অমদি মীয়াম্না পাম্বা লমদা চঙশিনবা কান্নগনি। ঈংথৌ, পাউ নুংঙাইতবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীতোপ লোয়নগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু: থৌনা ফুদোক্না থৌ পাঙবদি ঙমগনি অমদি ইমুং-মনুং লোয়নবনা খিত্তং শাফগনি। অদুবু শকচু/পাইরক্কী লৌশিং থোকপা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না পামশিনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর: খুরৌ থাংবা খরা হান্নগুম লোয়নরবসু লন চাওখৎপা, য়েক্নবা হন্থবা অমদি অঙম্বনা চানবীবগী নুংঙাইবদি ফংজগনি। হুরানবদগী চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ: নীংবা থুংজবা, ৱাখল থোকপা অমদি খন্থরগা থৌ পাঙবদা চাওনা শেন্দোং ফংবৈ নুংঙাইবা লৈগনি। অরাপ্পগী মীদি লোয়নবা লুই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: মায় পাকচৌ, ওইজবা ফংজৌ অমদি লাই-গুরুনা চানবীবা ফংজৌ হায়বা নুমীৎনি। নাপল তৌবা অমদি ঈৱাং পুবনদি কায়নবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।