নশা মুক্তা ভারতকী এৱ্যেরনেস প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : দিষ্ট্রিক্ট লেভেল নশা মুক্তা ভারত কেম্প্যেন কম্মিটি, থৌবালনা শীন্দুনা 'প্রিভেন্সন ওফ সবষ্টেন্সে এন্দ অলকোহোল এবুশ' হায়বা হীরমদা নোংমগী ওইবা এৱ্যেরনেস প্রোগ্রাম অমা ঙসি লিলোং ঙাঙৌ কৈথেলদা পাঙথোকখ্রে।

ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মিনিষ্ট্রি ওফ সোসল জষ্টিস এন্দ এম্পৱারমেন্টকী পাউতাক মতুংইন্না থৌবাল দিষ্ট্রিক্টতা চত্থরিবা নশা মুক্তা ভারত কেম্প্যেনগী শরুক অমা ওইনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ষ্টেট লেভেল কোওর্দিনেটিং এজেন্সি মণিপুরগী দিরেক্টর ডা. এ জয়ন্তকুমার পদ্মশ্রী, ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মিনিষ্ট্রি ওফ সোসল জষ্টিস এন্দ এম্পৱারমেন্টকী ষ্টেট কোওর্দিনেটর এম দি অজিমুদ্দিন, দিষ্ট্রিক্ট সোসল ৱেলফেয়র ওফিসর থৌবাল এ কামেশ্বরনা মথংশিংনা অথোইবা মীথুংলেন, থৌরম মপু অমদি অখন্নবা মীথুংলেনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

অথোইবা মীথুংলেনগী ৱারোলদা ষ্টেট লেভেল কোওর্দিনেটিং এজেন্সি মণিপুরগী দিরেক্টর ডা. এ জয়ন্তকুমার পদ্মশ্রীনা ফোঙদোকখিবদা, লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক মরু ফংনা মুত্থৎপদা সী এস ওশিং, ক্লব, ওর্গনাইজেসন, লোকেলিটি অমদি ইমুং-মনুংগী অচৌবা থৌদাং লৈ। ঐখোয়গী হৌগৎলক্লিবা নহারোলশিংবু ময়াই কাবা চিঞ্জাক্তগী লাপ্না থমদুনা তিঞ্জং কায়জংদবা লৈবাক অসিগী সিটিজন অমমম ওইহনবগা লোয়ননা দ্রগ ফ্রী ওইবা দিষ্ট্রিক্ট, মণিপুর অমদি ইন্দিয়া ওইহনবদা থৌদাং লৌমিন্নসি হায়বা ৱাফমশিংসু থমখি।

চরাই থঙ্গালগী মফমদা হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা ইকায় খুম্নবা উৎখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : এঙলো মণিপুরী লাঞ্জাও ১৮৯১ হৌরকপদা বৃটিশকী টেলিগ্রাফ ওফিসর অনী কুমজা ১৮৯১গী মার্চ ২৪দা হাৎখিবগী কুমজা ১৮৯১গী ওক্টোবর ১৩দা বৃটিশনা থৌরি য়ান্দুনা হৎখিবা অথৌবা চরাই থঙ্গালগী মফমদা হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা ইকায়খুম্নবা উৎখ্রে হায়না জষ্টিশ কম্মিটি ১৮৯১গী চ্যেরমেন ঐচ ইবোতোম্বী খুমন্না থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায় জষ্টিশ কম্মিটি ওন এঙলো মণিপুরী ৱার ১৮৯১ মার্টিয়রস এন্দ ফ্রীদম ফাইটর কংলৈবাক মণিপুরনা লাঞ্জাও অদু থোকখিবগী অচৌবা মরম ওইবা, বৃটিশনা কংলাদা লান্দাদুনা কোইরেং সনা য়ুবরাজ ফানবা হোৎনবদা কোনুংগী শিন্থা ওইনা লৈজবা চমজরবা মীওই ৩৪ হাৎখি। কংলাগী অকোয়বদা লৈবা খুনশিং মৈ থাদোকখিবা নুংশি হৈতনা থোকখিবা থৌদোক্তা লোয়ননা লমন খুন্বা ওইনা মথংগী নুমিৎ মার্চ ২৪, ১৮৯১দা বৃটিশকী লাম্নী ৫ হাৎখিবা নুমিৎতুদা সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা ময়াংখাংদা টেলিগ্রাফ সুপরভাইজর মিষ্টর মেলবিন অমসুং সিগনেলর ব্রাইন অনীবু নিংথৌগী য়াথং মখাদা চরাই থঙ্গালনা হাৎখি। লাঞ্জাও লোইরবা মতুংদা বৃটিশকী ত্রায়লদা অথৌবা চরাই থঙ্গাল শিবগী চৈরাক পীদুনা কংলাগী গেট মনীংদা ওক্টোবর ১৩, ১৮৯১দা থৌরি য়ান্দুনা হাৎখি।

অথৌবা অসিগী মফমদা হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা ইকায়খুম্নবা উৎপগী থৌরম জষ্টিশ কম্মিটিগী মীৎয়েং মখাদা কৈশাম্পাৎতা লৈবা ঈপাক্কী ওফিসতা অচম্বা থৌরম অমা এস ও পি ঙাক্লা কম্মিটিগী থৌমীশিংনা ঙরাং পাঙথোকখ্রে। লৈখিদ্রবা অথৌবা অসিগী মীতম অমা ময়াংখাংগী ইকো পার্ক ময়াদা শাননবা থৌরাংগী মতাংদা কোভিদ-১৯গী ফীভম খরা ফরক্লবা মতুংদা শানবা ৱাফম খন্নখি। জষ্টিশ কম্মিটিনা এঙলো মণিপুরী ৱার ১৮৯১গা মরী লৈননা শোক্ল খিবা লানফমশিংদা অথৌবশিংগী খুভম শেমগৎ শাগৎনবা থৌরাংগী মতাংদসু খন্নখি হায়না চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মহৈরোয়শিং পূক্লিং থৌগৎখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : সাউদর্ন য়ুথ ইনিসিএটিভ এসোসিএসন (এস ৱাই আই এ) খোংজোম কৈথেলনা শীন্দুনা হন্দক লাউথোকখিবা বোসেমনা লৌবা মেত্রিক পরিক্ষাদা মার্ক ৱাংনা ফংদুনা মায় পাক্লক্লবা খোংজোম সর্কলগী লাইরিক ফবা মহৈরোয়শিং তরাম্না ওকপগা লোয়ননা অচম্বা খুদোল পীদুনা পূক্লিং থৌগৎখ্রে। খোংজোম কৈথেলদা লৈবা এল শ্যামোগী য়ুমদা পাঙথোকখিবা লাইরিক ফবা মহৈরোয়শিং পূক্লিং থৌগৎপগী থৌরম অদুদা এস ৱাই আই এগী প্রসিদেন্টসু ওইরিবা রিটয়ার্দ লাইব্রেরিয়ন ঐচ জুগিন্দ্রো, রিটয়ার্দ হেদ মাষ্টর এল শ্যামো, এস ৱাই আই এগী মেম্বর সী ঐচ বিরচন্দ্র, এস নিংথেম্বী অমদি রিটয়ার্দ এসিষ্টেন্ট এঞ্জিনিয়র এম তোম্বীনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

এদমিসন টেষ্ট পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী দিপার্টমেন্ট ওফ সাইকোলোজি অমসুং দিপার্টমেন্ট ওফ এন্থ্রোপোলোজিদা এম এ, এম এস সী অহানবা সেমিষ্টর তম্নবগীদমক এদমিসন টেষ্ট পাঙথোক্লগনি হায়রি।

এম য়ুগী দিপার্টমেন্ট ওফ সাইকোলোজিগী হেদ এম সী অরুনকুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, সাইকোলোজি দিপার্টমেন্টতা এম এ, এম এস সী অহানবা সেমিষ্টরগী এদমিসন টেষ্ট লাক্লিবা ওক্টোবর ২৫গী অয়ূক পুং ১১.৩০ তাবদগী নুংথিল পুং ১ ফাওবা য়ুনিভর্সিটি অসিগী ন্যু সোসিএল সাইন্স ব্লোক্তা পাঙথোক্লগনি। এদমিসন টেষ্ট অসিদা শরুক য়াবা কেন্দিদেটশিংনা মশা মশাগী এদমিট কার্দশিং লাক্লিবা ওক্টোবর ১৬তগী দিপার্টমেন্ট অসিদা ওফিস অৱারদা লাক্লগা লৌবা য়াগনি। এদমিসন টেষ্ট পাঙথোক্কদবা নুমিৎ অসিদা কেন্দিদেটশিংনা এম য়ুগী দিপার্টমেন্ট ওফ এদল্ট কন্টিন্যুয়িং এদ্যুকেসন এন্দ এক্সটেন্সন্দা হাংবা কেম্প ওফিসতা অয়ূক পুং ১০.৩০ তাবদগী রিপোর্ট তৌগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা খঙহল্লক্লি।

অমরোমদা, এম য়ুগী দিপার্টমেন্ট ওফ এন্থ্রোপোলোজিগী হেদ ডা. এম মনিবাবুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, এন্থ্রোপোলোজি দিপার্টমেন্টতা এম এস সী অহানবা সেমিষ্টরগী এন্ত্রান্স টেষ্ট লাক্লিবা ওক্টোবর ২১গী অয়ূক পুং ১১তাবদগী দিপার্টমেন্ট অসিদা পাঙথোক্লগনি।

এন্ত্রান্স টেষ্ট অসিগীদমক ইলিজিবল ওইরবা কেন্দিদেটশিংগী লিষ্ট দিপার্টমেন্ট অসিগী নোটিশ বোর্দতা লাক্লিবা ওক্টোবর ১৬তগী ফংগনি। ইলিজিবল ওইরবা কেন্দিদেটশিংনা মশা মশাগী এদমিট কার্দ অদু লাক্লিবা ওক্টোবর ১৭তগী য়ুনিভর্সিটি অসিগী ৱেবসাইট www.manipuruniv.ac.inদগী দাউনলোদ তৌবা য়াগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা খঙহল্লক্লি।

থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা য়ু ফাগৎখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী ওইনা ৩০-লিলোং এসেম্বলি কন্সটিট্যুএন্সি অমদি ৩৪-ৱাংজিং তেন্থা এসেম্বলি কন্সটিট্যুএন্সি অনীগী নবেম্বর ৭তা পাঙথোক্কদৌরিবা বাই ইলেক্সনগা মরী লৈননা পামদবা থৌদোকশিং থোক্তনবা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা লৌখৎলকপা চেকশিন থৌরাংগী শরুক অমা ওইনা ঙসি উখোংশাং ময়ায় লৈকায় অমদি উখোংশাং মমাঙ লৈকায়দা দ্রাইভ চত্থদুনা য়ু শুংফমশিং থুগাইখ্রে। নুপী মরি য়াওনা য়াম্লবা শুংদোক্লবা য়ুশিং, য়ু শুংবদা চঙবা পোৎলমশিং ফাগৎখ্রে। লোয়ননা ফারবা মীওই মরি অমদি ফাগৎলবা পোৎলমশিং য়াওনা থৌবাল এক্সাইজ দিপার্টমেন্টতা শিন্নখ্রে।

এস পি ডা. এস ইবোমচা মশামক্লা লুচিংদুনা মহাক্কী মখা থাবা ওফিসরশিং য়াওনা চত্থখিবা ঙসিগী দ্রাইভ অদুগা মরী লৈননা এস পি ডা. এস ইবোমচানা ফোঙদোরকপদা পাঙথোক্কদৌরিবা বাই ইলেক্সন অসিদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্লা মরম ওইরগা পামদবা থৌদোকশিং থোক্তনবা দ্রাইভ অসি চত্থবনি। ঙসি চত্থখিবা দ্রাইভ অদু অয়ূক অঙনবা পুং ৪.১৫দগী হৌরগা পুং ৮ ফাওবা চত্থখিবনি। দ্রাইভ অদুদা মপুংফানা শুংদোক্লবা য়ু লিটর ২৫৩ য়াওনা য়ু শুংনবা শেম শারম্বা পোৎলমশিং, য়ু শুংবদা চঙবা পোৎলম কয়া ফাগৎপা ঙল্লে। মীয়াম্না মখা তানা ময়াই কাবা চিঞ্জাক শুংবগী থবক অসি তৌবীগনু, দ্রাইভ অসি মখা তানা চত্থখিগনি হায়খি।

অমরোমদা খোংজোম পি এসকী এস আই এন ওদিটনা লুচিংবা টিম অমনসু লাক্কদৌরিবা বাই ইলেক্সন অসিগা মরী লৈননা পি এস অসিগী মনুং চন্না লৈবা খোংজোম চীংথাম মনীং লৈকায়দা দ্রাইভ চত্থবদা য়ু লিটর ১০, ফর্মেন্টেদ রাইজ কিলো ৫০, য়ু শুংবদা শীজিন্নবা অহাঙবা এলুমিনিয়মগী কোন ৪, লিটর ২০ চনবা অহাঙবা জেরিকেন ২ য়াওনা য়ু শুংলম্বা মীওই অনী ফাগৎখ্রে। ফারবা মীওই অনী অসি য়াওনা ফারবা পোৎলমশিং খোংজোম এক্সাইজ পুলিস ষ্টেসন্দা মখা তানা এক্সন লৌখৎনবা খুৎশিন্নখ্রে হায়রি।

পোৎলমশিং তেংবাংখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : খাঙবোক এ সীগী মনুং চন্না লৈরিবা খাঙবোক পার্ট-৩ মখা লৈকায় থবাতোন সোসল ৱেলফেয়র ক্লব এরিয়দা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা য়াওরকপদগী হোম ক্বারন্টিন তৌদুনা লৈরিবা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী এগজিক্যুটিভ মেম্বরসু ওইরিবা সোসল ৱর্কর খুন্দ্রাকপম মেঞ্জোর মঙাংনা চান-থক্লবা পোৎলমশিং য়েন্থোকখ্রে। থৌরম অদুগা মরি লৈননা মেঞ্জোরনা ফোঙদোকখিবদা প্রাইম মিনিষ্টরগী জন অন্দোলনদা পীরিবা মাস্ক উপ্পা, খুৎ-শা শেংনা হামদোক্লবদি কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোকপা ঙম্বা খক নত্তনা লায়না অসি লাকশিনবসু ঙমগনি হায়খি।

মীফম পাঙথোক্তুনা ৱারেপ কয়া লৌখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : দি শঙাইথেল রোদ য়ুনাইটেদ ৱেলফেয়র এসোসিএসনগী অপূনবা জেনরেল মীফম অমা ঙসি পাঙথোক্তুনা তোঙান তোঙানবা ৱারেপ কয়া লৌখ্রে হায়না এসোসিএসন অসিগী সেক্রেটরি এস ইনাও মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, য়েৎনবা লৈতনা দি শঙাইথেল রোদ য়ুনাইটেদ ৱেলফেয়র এসোসিএসনগী অপূনবা জেনরেল মীফমনা লৌখ্রবা ৱারেপশিং অদুদি ইম্ফাল শঙাইথেল রোদতা লৈবাক/নূংচাক পুদুনা চৎলিবা টাটা টিপর ৪০৭ খুদিংমক লৈঙাক্কী পার্মিট পায়দ্রবদি ঙসিদগী দি শঙাইথেল রোদ য়ুনাইটেদ ৱেলফেয়র এসোসিএসন্না অথিংবা থল্লে। কনাগুম্বা মীওই অমনা লৈঙাক্কী পার্মিট পায়দনা লৈবাক/নূংচাক চিংগদবা নৎত্রগা লৌগদবা লৈরবদি মাঙজৌননা এসোসিএসন্দা পাউ খঙহনগদবনি। ইম্ফাল শঙাইথেল রোদকী নাক য়েৎতা লৌ য়ৈবা মীওইশিংনা লম্বীদা চৎলিবা মীয়ামদা অকায়বা পীরোইদবা মওংদা লৌ য়ৈবীনবা খঙহঞ্জরি। লৌবা য়ৈবা লোইখ্রবা মতুংদা চরু সরক্তা থম্বীগনু অমদি লৌ য়ৈবগী শীজিন্নরিবা মেছিন্না সরক্তা লৈবাক, লৈখোম্নচিংবা থাদবীদনবসু মরী লৈনবশিংদা মাঙজৌননা খঙহল্লি। ৱাফমশিং অসি ইন্দবা তারবদি দি শঙাইথেল রোদ য়ুনাইটেদ ৱেলফেয়র এসোসিএসন্নালোগী মতেং লৌজরগনি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

থৌবাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী থৌওংদা পেন্দবা ফোঙদোক্লরক্লি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : থৌবাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলনা পোৎফম অমদি দুকান এলোটমেন্ট পীবগী থৌওংবু তোঙান তোঙানবা লূপশিংনা পেন্দবা ফোঙদোক্লরক্লি।

নিঙোম্বম উথা য়ুথ ক্লবকী জেনরেল সেক্রেটরি ও রোমেন মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, থৌবাল ইমা কৈথেলদা পোৎফম ৮১ অমদি দিষ্ট্রিক্ট এগ্রিকলচর ওফিস মনাক্তা শারিবা সোপিং কমপ্লেক্সতা শারিবা দুকান ৮৮ অমদি পোৎফম ১২০ অসি নারোন্দা এলোটমেন্ট পীথোক্লম্বা অসি ঐখোয় খুদিংমক্কী লাইবক থীবনি। হায়রিবা ইমা কৈথেল অসি য়েলহৌঙৈদগী থৌবাল নিঙোম্বমগী ইমা ইবেল, ইচল অয়াম্বনা হিংনবগী লম্বী ওইদুনা লাক্লিবনি। অদুগীসু মথক্তা নৌনা শারক্লিবা সোপিং কমপ্লেক্স অসিসু মায়কৈ অসোমগী মীয়ামদা হিংনবগী লম্বী অমা পীগদৌরিবনি। অসিগুম্বা কান্নবা কয়া পীগদৌরিবা প্লোটশিং অসি পরম চুম্না ওপন লোটরি তৌরগা মীয়ামদা শীন্নৌ, হুরান লোনাগী থবক চত্থগনু। মসিদা মরী লৈনবশিংনা তাশিন্নদনা তুমিন্না লৈশিল্লবদি থৌওং অসিগী মায়োক্তা থৌবাল অপূনবা লূপ (টাল) না চঙশিল্লকপা মখল কয়াগী খোঙজংশিংদা ক্লব অসিনা নিঙোম্বমগী মীয়ামগা খৃৎশম্নরগা শরুক য়াগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

অমরোমদা, পিপলস ৱেলফেয়র ওর্গনাইজেসন (পি দব্লিয়ু ও) গী প্রসিদেন্ট কে এস ঐচ ভিমোনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, থৌবাল কৈথেলদা ভেন্দর ৮১ অমদি দিষ্ট্রিক্ট এগ্রিকলচর ওফিস মনাক্তা পোৎফম ১২০ অমসুং দুকান ৮৮ অসি ললোন ইতিক্কী থবক তৌনীংবা থৌবাল মীয়ামগী অপাম্বা অনীংবা করিমক্তা য়েংবীদনা থৌবাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলনা হুরান লোনাদা এলোটমেন্ট পীবগী থৌওং চত্থবসি য়াবা ঙম্লোই। অথুবা মতমদা মীয়ামদা নিংথিজনা খঙহল্লগা ওপন লোটরি ওইনা পাঙথোকপীয়ু। থৌওং অসিগী মতাংদা মরী লৈনবা ওথোরিটিনসু মীৎয়েং চঙবীয়ু। করিগুম্বা ৱাফমশিং অসি থবক ওইনা ওন্থোকপীরক্তবা তারবদি হীরম অসিগী মতাংদা থৌবাল অপূনবা লূপ (টাল) না চঙশিল্লকপা থবক থৌওংশিংদা ওর্গনাইজেসন অসিনা শৌগৎচগনি। মৈরিকপীদগী মৈজাওবী ওনদ্রিঙৈদা মরী লৈনবা মাহুদ মিনিষ্টরনসু মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

লৌশিং পুক্কে

ঈশিং মরাং কায়না থকপনা হকচাংদা পীবা কান্নবশিং

মীওই অয়াম্বা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহন্নবগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া লৌখৎনরম্লগনি। অদুবু য়াম্না অরায়বা মওংদা ঈশিং মরায় কায়না থক্লগা অহেনবা ফেট লৌথোক্তুনা অরূম্বা হন্থহনবা য়াই হায়বা ৱাফম অসিদি খঙনরমদবা য়াই।

হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থরকই অমসুং পুক্কী অনোয়বা শরুক মাঙহনখিবা ঙম্মী হায়রি।

রিছার্চরশিংনা হায়খি, ঈশিংদা কার্বোহাইদ্রেট, ফেট নৎত্রগা প্রোটিন য়াওদে। মরম অদুনা হেঞ্জিন্না থক্লবসু হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দে। মদুগীসু মথক্তা ঈশিং মরাং কায়না থকপা মতমদা হেঞ্জিন্না চাশিনগদবদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা লৈবা য়ুনিভর্সিটি ওফ মিচিগানগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার টেমি চাংনা হায়খি, নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্তুনা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎহন্দবনা কান্নবা কয়ামরুম পী। অনোয়বা অমসুং বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবা মীওই অয়াম্বা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎলি হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। অমরোমদা, ঈশিং মরাং কায়না থক্তবা মীওইশিং কা হেন্না নোয়খৎলকপা য়াই হায়বসু ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি।

মরম অদুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনগে হায়রবদি ঈশিং মরাং কায়না থকপগা লোয়ননা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১৮ অমদি ৬৪ গী মরক্তা লৈবা মীওই ৯,৫২৮ গী চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিং কুপ্লা য়েংশিল্লবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি 'এনালস ওফ ফেমিলি মেদিসিন' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখি।

মীওইবগী হকচাং অসি মথক্তা হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা ঈশিং য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমদে। মরম অদুনা ঈশিংগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙল্লক্তবদগী হকচাং নুংঙাইরক্তে। কনাগুম্বনা কালেন থাগী শারবা মতমদা নুমীৎ চুপ্পা ঈশিং শুংথক থক্তনা লৈবা মতমদা ৱাফম অসি অচুম-অরান শোয়দনা খঙবা ঙমগনি। হাইদ্রেসন এক্সপার্ট কেট গিগাননা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা ঈশিং খৌরাংবগী হকচাং চোকথরকপা মতমদা চাক লাম্বা ওইরবোই নীংদুনা হেক হেক চাশিল্লি। মদুনা মরম ওইরদুনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই। হকচাং মনুংদা মহীগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা দিহাইদ্রেসন তৌবদগী খৌরাংবা ফাওরকই। য়াম্না তোয়না দিহাইদ্রেসন তৌরবদি মরুওইবা কয়াৎ অয়াম্বা শোকচিল্লকপা মরম্না মেটাবো-লিজমদা অশোয়বা থোরকপদগী হকচাং নোয়খৎলকই।

ৱর্ল্দ হেল্থ ওর্গনাইজেসন অমসুং খঙ-হৈরবা ন্যুট্রিসনিষ্টশিংনা হায়খি, অঙৈং-অশা হোংলকপগী মতুংইন্না শাবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবমখৈ হকচাং মনুংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুক অয়াম্বা হুমাং অমসুং মনিল ওইনা মাঙখি। মতমদুদা মাঙখিবা ঈশিংগী শরুক অদু মেনখৎনবগীদমক ঈশিং থকচিনবা মথৌ তাই। ইচম চম্বা মীওইশিংগা য়েংনবদা শান্নরোয়শিংনা হুমাং থোকপগী চাং ৱাংই। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, শান্নরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মীওইশিংনা মশাগী পার্ফোমেন্স হেন্না ফজনা উৎথোকপা ঙম্বগী খুদম ফংলে। নিংশা শ্বর হোনবদা মনিল ওইনা য়াওখিবা অমসুং হুমাং ওইনা থোকখিবা ঈশিংগী শরুক পুম্নমক মেনখৎনবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মথৌ তাই।

ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংদা য়াওবা ফেট অমসুং সোল্যুবল ফাইবর তুমহনবদা মতেং পাংই। কিদনি অমসুং লিভরনা হকচাং মনুংদগী অমোৎপশিং শেংদোকপসু মতেং পাংশিল্লি। লার্জ ইন্টেষ্টাইনদা ঈশিংনা ফাইবরগা পুল্লগা অমোৎপা শেংদোক্তুনা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থক্ত্রবদি কোলোননা অমাঙবদা য়াওবা ঈশিং পুম্নমক চুপশিনখিবা মরম্না খোঙ হাম্বা য়াহন্দে অমসুং কোন্সটিপেসনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি।

ঈশিং য়াম্না থকপনা কেন্সর মখল খরা পাঙথোকপা ঙম্মী। অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, ঈশিং য়াম্না থক্লিবমখৈ ব্লাদর কেন্সরগী রিস্ক হন্থরকই। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি তোয়না মপান থোকপা মরম্না ব্লাদরদা কেন্সর ওইহল্লক্কদবা কার্সিনো-জেনশিং তুংদুনা লৈবা ঙমদে। মদুগীসু মথক্তা কোলোন কেন্সর অমদি ব্রেষ্ট কেন্সরগী রিস্ক হন্থহল্লি।

ঈশিং মরাং কায়না থকপনা পূক্লিং-ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা ব্রেনগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। চাং হাইরপ মান্নবা মহৈরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মহৈরোয়শিংনা ইগজামদা মার্ক হেন্না ফংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি। ঈশিং থকপগী কান্নবদি লোইবা নাইদে। কনাগুম্বা মীওই অমা মতম শাংনা ঈশিং থক্তবা তারবদি কোক চিক্লকপা য়াই। কালেনথাগী শারবা মতমদা কনাগুম্বা মীওই অমা কোক চিক্লকপা তারবদি ঈশিং গ্লাস অনী থকচিনবা মতমদা মিনিট ৩০ রোম লৈরগা কোক চীকপা ফরকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি। মরম অদুনা কালেনথাদা মীপুম খুদিংমক পুং ১/২ কান্নরগা ঈশিং গ্লাস ২/৩ থকপা মথৌ তাই হায়রি।

কিদনিনা হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকপগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা কিদনিবু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহ-ন্নবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি।

কালেনথাদা থবক অমত্তা তৌদ্রবসু হকচাং চোকথরকপগা লোয়ননা ইতন-তন্থরকপা তারবদি দিহাইদ্রেসন তৌবগী খুদমনি। মতমদুদা ঈশিং গ্লাস ২/৩ থকচিনবা মতমদা হান্নগী মতৌগুম হকচাং তেকখৎলক্কনি।

অমোৎপা ফিরোল, শুবা, কোল-লীক ফেঙবা, ঈরুজবা, ইমুং ৱাই তৈবদা ঈশিং শীজিন্নবগুম হকচাং মনুংগী ফৎতবা অমোৎ-অকায় শেংদোকপদসু ঈশিং চঙই।

নুমীৎ খুদিংগী লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিংনা খৌনাও তেংবা মীওইশিং অপ্পর রেস্পিরেটরি ট্রেক্টতা ইনফেক্সন তৌবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লদে অমসুং লোক থুংগন্দে। ষ্টদি অমগী মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মীওইশিং হার্টকী লায়না নারকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লদে। নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং অশাবনা খোঙ হাম্বগা লোয়ননা নিংজোলদা হীগা য়ৈবা মতমদা ঈগী ঈচেল ফগৎলকপা মরম্না হার্ট ফহল্লি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি। য়ুরোপিয়ন ফুদ সেফ্টি ওথোরিটিগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা নুপীনা ঈশিং লিটর ১.৬ অমসুং নুপানা লিটর ২ থকপা মথৌ তাই হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

আর এ মিনাম, য়াইরিপোক তুলিহল

হৌজিক-হৌজিক কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎনা মরম ওইদুনা অৱা-অনা কয়াবুদি থেংনরি। অদুমকপু পাল্লিবা লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা মীওইশিংদা হায়জ নিংবা ৱাফমদি গো টু ভিলেজ মিসন-২০১৯দা অহল ওইরবা মীওইশিংগীদমক্তা পীরিবা ওল্ড এজ পেন্সনগী ফোর্ম মেনশিল্লগা মথৌ তাবা দোক্যুমেন্টশিং পীশিনখ্রবসু ঙসি ফাওবা মদুগী কান্নবা ফংদবা মীওই কয়া অমা লৈরি। ষ্টেট অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা লৈরিবা মশাগী চহী ৬৫-৭৫ শুরবা অহল কয়া অমসু ওল্ড এজগী পেন্সন ফংদবা মীওই কয়া অমসু লৈরি। মরম অদুনা মরি লৈনবশিংনা লৈকায়-লৈকায়গী ওইনা কনা-কনা অহল ওইরবা মীওইশিং ওল্ড এজ পেন্সন ফংদবা লৈরি হায়না থীদোকপীদুনা অহলশিং অসিনা হিংলিঙৈদা মতেং খরা ওইজহৌনবা অথুবা মতমদা অখন্নবা থৌরাং অমগী মতুংইন্না থবক পায়খৎহন্নিংই। মচা-মশু থবক ইনখাং তৌদুনা খরা খজিক য়াইফবা ইমুংশিংগীদি খরা অদুমক ফৈ হায়না লৌবা য়াই অদুবু বি পি এলগী মখাদা লৈবা শেল পায়জদ্রবা ইমুং-মনুংশিংগী অহলশিংগী ওইনদি য়াম্লবসু-য়ামদ্রবসু ওল্ড এজগী পেন্সন খরা ফংবা হায়বসি মখোয়গীদমক্তদি অচৌবা মতেং অমা ওইরিবনি। লোয়ননা হৌজিক অহলশিংনা ফংলিবা পেন্সনগী সিষ্টম অসি হোংদোক্তুনা থা অহুম নৎত্রগা থা অনী খুদিংগী ফংহন্নিংই।

খুমন্থেম সঞ্জিৎ কুমার, শিংজমৈ থোকচোম লৈকায়

লমদম অসিদা হৌখিবা চহী কয়াদগী ময়াই কাবা চিঞ্জাক্কী মায়োক্তা অথিংবা কয়া থমদুনা লৈঙাক, সী এস ও অমদি লৈকায়-ক্লবকী থাক্তা হোৎনরবসু থোইনা কান্নবগী মমি তাবা উদ্রি। কোভিদ-১৯গী ৱারবা মতম অসিদা ফাওবা ময়াই কাবা চিঞ্জাক তোঙান-তোঙানবা মখলগী দ্রগ পুশিল্লকপা কয়া ফাগৎপা লেপত্রি অমদি পুশিল্লকপসু লেপ্পা কৌবা লৈতে। য়াম্লবা দ্রগশিং অসি কদাইদগী পুশিল্লক্লিবনো, কনানা অমুক লৌরিবনো অমদি মপুনা কনানো খঙনা ফাবসু ঙমদ্রি। চিংদা পোপি পাম্বী থাই। মদুসু য়াম্থৎলি, কনানা থারিবনো হায়বসু খঙদে। য়াম্থৎলিবা অদুসু মহয় লোকপা লোইরগা য়াম্থৎলিবরা হায়বসু খঙবা ঙমদে। ময়াই কাবা চিঞ্জাক পুশিল্লকপদা চেন্নরিবা মীওইশিংদি ঙসি ফাওবা ফাবসু ঙমদনা লৈরি। পুম্নমক অসিগী হৌরকফমদি লৈঙাক্লা মরাল লৈবা মীওইশিংবু মতম চানা মতিক চাবা চৈরাক পীবা ঙমদবনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক ললোনবগী চাং অসি হেনগৎলক্লিবনি হায়বদা থোইনা লাল্লোইদরা হায়না খল্লি। মরম অদুনা থেংলবসু থেংনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক ললোনলিবা মীওইশিংবু অহকপা চৈরাক পীবিয়ু। মদুনা ময়াই কাবা চিঞ্জাক্তগী খুন্নাই অসি কনবা ঙমগনি।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

খন্ন-নৈনবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৪ (ঐচ এন এস) : জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা শীন্দুনা জন অন্দোলনগী শরুক অমা ওইনা তমথীরবা লাইচৎ কোভিদ-১৯গী মতাংদা জিরিবামদা লৈবা ওটো দ্রাইভরশিং য়াওনা পুন্না খন্ন-নৈনবগী থৌরম অমা পাঙথোকখ্রে।

মীফম অদুদা জিরিবামগী এদিসনেল এস পি (ওপস), এদিসনেল এস পি (এল ও), জিরিবামগী এস দি পি ও অমদি ওসীনা ময়ায় তাংবল লৌখি। মীফম অদুদা মণিপুর লৈঙাক্লা পীরিবা এস ও পি, প্রোটোকোলগী মতাংদা পেসেঞ্জর ময়াম গাড়ীদা পুবা মতমদা সোসল দিষ্টেন্সিং ঙাক্লবা ৱাফম থমখি। গাড়ী থৌরিবা দ্রাইভরশিং অমদি পেসেঞ্জরশিংনা মাস্ক শুংশোয় শোয়দনা উপ্পা লোয়ননা হেন্দ সেনিটাইজর শীজিন্নবা অমদি খুৎশা তোয়না হাম্নবা ৱাফমসু থমখি। গাড়ী অতোংমল লৌবদসু হেন্দ সেনিটাইজরনচিংবা শীজিন্ননবসু খন্নখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৫।১০।২০২০ ইং, শগোলশেল; অয়ুক পুং ৮.৩৪ ফাওবা মেরাগী ২৮নি পাল্লি, মতুং ২৯নি পানগনি।

মেষ : নীংবা থুংগনি, মীচং হেনগৎকনি , মীনা লাকচবা ঙমলোই, অঙম্বনা চানবীগনি অমদি মীয়ামগা অফবা মরী লৈগনি। মহু চাওবনা মীনু চংবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি অমদি মীয়ামগা মরী ফগৎকনি। অদুবু মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নদবা লৈগনি অমদি হোয়া ফগনু-মাঙগনি। তপথৌ -শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : হকচাংগী খল্লগা থৌয়াম পুদবা ফগনি, অরং অরাক পীথোক্কনু অমদি খন্থনবা হোয়া ফগনু। অকিবা লৈতনা পাংবা থবক্তি মায় পাক্কনি, শেল ফংগনি ।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং ফাথবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : ঙসিদি লৌশিং ফুদোকপা ৱাগনি অমদি য়েৎনরুবনা মাঙজবা ওইগনি। নঙগী ওইবা মীশিংগী ৱা তাবা কান্নগনি অমদি ঙাঙথোকপদা মীয়াম্না থাগৎপিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

সিংহ : মরী মতা অমদি নক্লবনা তেংবাংনিংবা অমদি হরাওবা লৈগনি। থবক্কী পাউ নুংঙাইগনি। অদুবু য়েক্লবগা য়েংথিনগনি অমদি অরোন অথুপ হায়দোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱখল মরাং মরাংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : ওইজবা ফংবা, ৱাখল নুংঙাইবা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। কোক শাবা অমদি মরী-মতানা অৱাবা পীরবসু শেল-থুমগী লমদা নীংবা থুংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা : নরল চাওখৎনবা হোৎনবা মায় পাক্কনি অমদি ইমুং মনুং ৱা তান্ননা পাংবা থবকসু মহয় য়ানগনি। অদুবু শাজৎ হৈয়ু-চোপ্পা অমদি চাদিং হেনবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - ঙাঙথোকপা লুই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

বৃশ্চিক : লন চংবা অফা-অপুন কোকচবা অমদি লাই গুরুনা চানবীবা নুমিৎনি। নচা ননাই হেন্না চাওখৎকনি অমদি অচুম্বা মায় পাক্কনি। মীৱাদি লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : থবক পাংগনি, মীকোক থোংগনি, নাইতোম খুদক্কী ওইবা ৱারেপ লৌবসু য়াগনি। মতাং চাদনা থৌনা ফুদোকপনা মরুপ কাইনবদি শোয়রোই-ফিংগৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : অনম তানবা অমদি তুংমাং য়েংদনা চংশিনবা তৌগনু-অঙম্বনা তাথি অমদি খুৎ চাওগনু মীপাইবা নংগনি। অনিংবা থবক্তি পাংগনি অমদি মীয়ামা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : লন তানশিনবগী ৱাখলদা লুপকনি অমদি অচুম্বতনা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। পন্দুনা লৈখিবা শেল থুম থৌশিনবা য়াগনি। হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্তা চাওনা মায় পাক্কনি অমদি পাউ নুংঙাইবা তাগনি। অদুবু মীয়াম্না চানবীবা ৱাৎপা অমদি য়েক্লবনা তাথিবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।