কোন্থৌজমদা মীয়ামগী ওইবা মৈরা রেল্লি চংখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচ এন এস): মশামক্কী ওফিসল ক্বার্টরদগী য়াম্লবা ক্রোর ২৭ হেনবগী দ্রগকা লোয়ননা ফাবদা চেন্নবা লুখোসৈ জৌবু মরাল লৈতে হায়না থাদোকখিবা অদুগা মহাক্কী দ্রাইভর অমসুং হেলপরদা দ্রগশিং অদুগী মপুনি হায়দুনা কনভিক্সন তারকপা অমসুং হৌখিবা কুমজা ২০১৯গী ওগষ্টতা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা ফৌদেল কাইরাম্বীদগী থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা ইন্টরনেসনল মার্কেটতা লুপা ক্রোর ৪০০ রোমগী মমল ওইগদবা দ্রগ ফাবদা চেন্নবা ম্যান্মার মচা অমা য়াওনা মীওই ৯ হন্দক্তা থাদোকখিবা লোয়ননা লুখোসৈ জৌগী কেস অসি মণিপুর লৈঙাক্কা হায়র কোর্টতা আপিল চৎতুনা মরাল লৈবা দ্রগ লল্লোনবদা চেন্নবা মীওইশিং চৈরাক পীয়ু হায়না মীয়াম্না চঙশিল্লকপা খোঙজংগী শরুক অমা ওইনা থা অসিগী হৌখিবা ১৮গী নুমিদাং পুং ৭ তাবা মতমদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা কোন্থৌজম কাংজৈবুং মপাল চাওখৎ খোঙথাং লূপ অমসুং কাদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি অনী পূন্না খূৎশম্নদুনা মীয়ামগী ওইবা মৈরা খোঙচৎ অমা চৎখ্রে হায়রি।

কোলিসন এগেনষ্ট দ্রগ এন্দ অলকোহোল (কাদা) গী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি খুন্দাংবম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অসিনা মখা তানা হায়, চৎখিবা মৈরা খোঙচৎ অদু কোন্থৌজম কাংজৈবুং মপাল চাওখৎ খোঙথাং লূপকী মৈরা শঙদগী খোঙশানবা হৌখি অমসুং কোন্থৌজমগী অকোয়বদা চৎলুরবা মতুং খোঙশানবা হৌখিবা মফম অদুদা অমুক হল্লক্তুনা মৈরা খোঙচৎ অদু লোইশিনখি।

মৈরা খোঙচৎ অদুদা পূন্না নুপা অমসুং নুপী ১৫০ রোম শরুক য়াখি। মৈরা খোঙচৎ অদুদা শরুক য়াখিবা মীয়াম অদুনা লুখোসৈ জৌ থাদোকপা য়ানীংদে, দ্রগ লল্লোনবা চৈরাক পীয়ু অমসুং ৱার ওন দ্রগস ফাগি তাহনগনু হায়বনচিংবা খোল্লাউশিং লাউদুনা মৈরা রেল্লি অদু চৎখিবনি হায়রি।

জিরি লম্বীদা শকখঙদবশিংনা ত্রকশিংদা নোংমৈ কাপশিনবা য়ানীংদে : এম পি পি

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচএনএস): জিরি লম্বীদা শকখঙদবশিংনা ত্রকশিংদা নোংমৈ কাপশিনখিবা অদু য়ানীংদে হায়না মণিপুর পিপলস পার্টিনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুর পিপলস পার্টি (এম পি পি) গী ভাইস প্রসিদেন্ট ডা. এস ইবোমচানা খূৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মণিপুরদা খুন্দাদুনা লৈরিবা মীওই লাখ কয়া অসিগী চঙদবা য়াদ্রবা চিঙ্গাকশিং, য়ূম কৈ শানবা মচাকশিং, লম্বী থোং শাবদা চঙদ্রবা য়াদ্রবা পোৎলমশিং অমদি ষ্টেট অসিদা মথৌ তাবা পোৎলম খুদিংমক ফংহন্নবা হোৎনবদা অহিং নুংথিল নুমিদাং খাক্তনা থৱায় খূবাক্তা হাপ্পুনা মীয়ামগীদমক থবক তৌরিবা ত্রক দ্রাইবরশিংদা নোংমৈ কাপশিন্দুনা অকি তুজুং ফাওহন্দুনা খুদোংথিবা থোকহনববু এম পি পিনা য়ানীংদে। অসিগুম্বা থৌওংশিং মখা তানা থোকহনবীদনবা আপিল তৌজরি।

ইম্ফাল জিরিবাম নেসনল হায়ৱে, ইম্ফাল দিমাপুর নেসনল হায়ৱে অমদি ইম্ফাল মোরে ইন্টরনেসনল হায়ৱেশিংদা খূৎলায় পায়বশিংনা লম্বীশিং অসিদা চেল্লিবা গাড়ী অমসুং মীয়ামদগী ইতৎ তক্তনা চহী লিশাং শিংনা লুট তৌবগী থবকশিং অমসুং গাড়ীদা নোংমৈ কাপশিনবগী থবকশিং চথুদুনা লাক্লি। মসিনা মরম ওইরগা লম্বীশিং অসিদা চৎথোক চৎশিন তৌরিবা মণিপুরগী মীয়াম, লম্বী অসিদা গাড়ী থৌরিবা দ্রাইভরশিং, গাড়ী মপুশিং, মণিপুরদা লল্লোন ইতিক তৌবা লাক্লিবা মপান্দগী লল্লোনবশিং অমসুং মীরৈবাক্তগী লম কোয়বা লাকপা মীওইশিংদা মীপাইবা অমদি অকি তুজুংবা ফাওহনবগী মচাক অমা ওইদুনা লাক্লি। মরমশিং অসিনা মপানগী ফাইনান্সরশিংনা মণিপুরদা অচৌবা শেনফম কয়া থাদদুনা ইন্দষ্ট্রিয়েল ষ্টেট অমা ওইনা শেমগৎপগী খুদোংচাবা খুদিংমক মাঙহল্লে।

মণিপুরগী ইম্ফাল সিটি, চূড়াচান্দপুর টাউন, ককচীং টাউন, থৌবাল কৈথেল, উখ্রুল কৈথেল, তমেংলোং কৈথেল, সেনাপতি কৈথেল অমদি জিরি কৈথেল পূম্নমক মীরৈবাক অমসুং ইন্দিয়াগী ষ্টেট কয়াদা শাবা ইন্দষ্ট্রিয়েল পোথোকশিংগী মীরম কৈথেল ওইদুনা লৈরে।

মণিপুরগী মপান্দগী পুশিল্লকপা পোৎলমশিংদগী ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট, মণিপুর গভর্ণমেন্ট অমসুং চীংগী লালহৌবা গ্রুপ খরনা টেক্স লৌরি। মখোয়না লৌখিবা টেক্সশিং অদু পোৎকী মমলশিংদা হাপচিন্দুনা দুকান ফল্লিবশিংনা মণিপুর মীয়ামদগী খোমগৎপগী থবক চথুরি। মরম অসিনা মণিপুর মীয়াম অসি ৱাবনা খম থেংলে। পূম্নমক অসি য়েংলগা ইরমদম অসিদা পুথোকচবা পোথোক্কা হিংজবা ঙম্নবা অমসুং ইন্দষ্ট্রিয়েল ষ্টেট অমা ওইহল্লক্লবা হোৎনবদা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট অমসুং মণিপুর গভর্ণমেন্টনা অশানবা মীৎয়েং থমহন্নীংই। মণিপুর মীয়ামগী লাইফ লাইন ওইরিবা নেসনল হায়ৱে ৩গী লম্বীশিংদা থোকহন্নীংদবা থৌদোক ৱাথোক থোক্তনবা হায়ৱে প্রোটেক্সন ফোর্স শেম্বীনবা এম পি পিনা আপিল তৌজরি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মাস্ক শুংশোয় শোয়দনা উপ্নবা খঙহনখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচএনএস): মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী রিগ্যুলর অমসুং কন্ট্রেক্ট এমপ্লোয় খুদিংমক্কা হাওসকী তোঙান তোঙানবা মফমশিং হায়বদি ন্যু এসেমব্লি, ম্যুজিয়ম এন্দ অর্কাইবস অমসুং মেজর খুলদা লৈবা গেষ্ট হাওসতা মথৌ পাঙথোকপা মতমদা ফেস মাস্ক শুংশোয় শোয়দনা উপ্নবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী সেক্রেটরি এম রমনিনা থোকখিবা ওফিস মেমোরেন্দম অমনা খঙহল্লক্লি।

চীফ মিনিষ্টরগী ওফিসনা ইস্যু তৌখিবা এদভাইজরি অমদি কোভিদ-১৯ শন্দোরকপগী চাং হন্থহন্নবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎলকপা ওইনা এসেমব্লি সেক্রেটরিএটকী এমপ্লোয়ীশিং অমদি ভিজিটর খুদিংমক্কা কোভিদ-১৯গী প্রোটোকোলশিং অমদি এস ও পিশিং ঙাক্কা চৎকদবনি। লোয়ননা ফেস মাস্ক শুংশোয় শোয়দনা উপকদবনি হায়নসু ওফিস মেমোরেন্দম অদুদা পল্লি।

নুপী মরুপকী ব্রাঞ্চ হাংদুনা নুপীশিংনা মায়োক্নরিবা খুদোংচাদবশিংগী মতাংদা খন্নখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচএনএস): ওল মণিপুর নুপী মরুপকী ব্রাঞ্চ হাংদুনা লমদমসিগী নুপীশিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবশিংগী মতাংদা খন্নখ্রে হায়না ওল মণিপুর নুপী মরুপকী প্রসিদেন্ট টি ঐচ সখিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ৱাংখৈ এরিয়া কম্মিটিগী মখাদা লৈবা ন্যু চেক্কোন ব্রাঞ্চকী ওইবা ওল মণিপুর নুপী মরুপকী য়ুনিট অমা ঙসি হৌনবী মতুংইন্না ন্যু চেক্কোনগী দল্লিয়ু রাজমনিগী য়ূমদা হাংদোকখ্রে। মীফম অদুদা মুতুম ইনাওচানা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি। মরু ওইবা মীথুংলেন ওইনা শরুক য়াখিবা ওল মণিপুর নুপী মরুপকী প্রসিদেন্ট সখিনা, ইম্ফাল সিটিদা লৈরিবা নুপী কয়ানা মায়োক্নরিবা খুদোংচাদবা কয়াগী মতাংদা ৱা ঙাঙলদুনা খুদোংচাদবশিং অসি কোকহন্নবা লৈঙাক্কা পূক্নিং চঙবা তঙাইফদ্রে। মহাক্না কুমজা ১৯৪০দা হিজম ইরাবতকী লমজিং মখাদা অহানবা নুপীগী লূপ লিংখি। অদুগুম্বা লূপ অদুগী ৱাখল্লোন অদু ঙসি ফাওবা মরুপ অসিনা পুথদুনা লাক্লি হায়খি।

মীফম অদুনা নৌনা শেল্লবা ব্রাঞ্চ অমদি এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী থৌ পুগদবশিংসু খনখি। লোয়ননা ৱাহেংবম তোম্বীস্নাবু কনভিনর ওইনা খনখ্রে। নুপী মরুপকী ব্রাঞ্চ কম্মিটি অসিনা নুপীশিংগী রাইটকী মতাংদা কূপ্না খন্ন নৈনবা, শোথরবা ইমুংগী নুপী কয়াগী শেল থুমগী ফীভম ফংহন্নবা থবক হকথেংননা পায়খৎনবা লোয়ননা ৱাংখৈ এরিয়া কম্মিটি অমদি ষ্টেট নুপী মরুপকী প্রোগ্রামশিং পায়খৎনবা য়ানখি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

খোই মহুমদা চৈনা থিল্লুবদগী খোই পাইথোরক্তুনা চিকপগুম চিকপা শোয়দ্রবনি : কাখল

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচএনএস): লৈবাক অসিদা লৈমিন্নরিবা অতোপ্পা কম্ম্যুনিতি অমত্তগী লাইশঙ, মসজিদ নৎত্রগা চর্চ অমত্তা থুগাইখিবা অমদি মাঙহনখিবা লৈত্রি। অদুবু য়েলহৌমী মৈতৈদা অতোপ্পা কম্ম্যুনিতি খরনা ঙাইহাক লৈতনা খোই মহুমদা চৈনা থিনবগুম্না কাইহৌরিবা অসি খোই মহুমদা চৈনা থিল্লুবদগী খোই পাইথোরক্তুনা চিকপগুম্না চিকপা শোয়দ্রবনি হায়না কংলা খুন্থোকয়াই অপূল লূপলেল (কাখল) গী লুচিং পুরেল নেপ্রম নুংকাঙবনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মৈতৈগী লাইফমলেনশিংদা মীতোপশিংনা থুগাই য়ৈখাইবা হায়বসি মৈতৈবু শিংনবনি। মসিদা মৈতৈ ঐখোয় তুমিন্না লৈথোকফম থোক্তে। কৌব্রু লাইফমলেনসিদি য়েলহৌমীশিংগী অথোইবা লাইফমলেননি। মরম অদুনা মৈতৈগী মায়কৈদা অকায়বা পীৎয়েং থম্লক্তবা ফৈ। শম্না হায়রবদা য়েলহৌমী নত্তবা খাঙুথক্তা লৈবাক অসিদা চঙলকপা মী অমত্তনা মানা লৈরিবা লম অদু পুরগা লাকপা নত্তে। লমদম অসিদা খুন্দা লৈতারম্বা য়েলহৌমী মৈতৈ, তাঞ্জুলনচিংবা চীংমী-তম্মী অনীগী লমদা য়ানবগী মতুংইন্না চঙজফম পীদুনা লৈহনখিবা ঙাক্তনি। হায়রিবা অসি মৈতৈদা অকায়বা তৌরিবা কম্ম্যুনিতি, লূপ/ফুরুপশিংনা খঙগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

চূড়াচান্দপুরদা নেসনল দিৱার্মিং দে হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচএনএস): চূড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্ট হেল্থ সোসাইটিনা শীন্দুনা চূড়াচান্দপুরগী তুইবোংদা লৈবা তুইবোং গভর্ণমেন্ট হায় স্কুলদা নেসনল দিৱার্মিং দে হৌদোকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা এস দি ও তুইবোং অমসুং সী এম ও চূড়াচান্দপুরনা মহৈরোয় মরিদা দিৱার্মিং টেব্লেটশিং পীজখি। লোয়ননা নেসনল দিৱার্মিং দেগী থৌরম অসি সাইকোট কম্ম্যুনিতি হোল অমসুং মাওন্ট ওলিক স্কুল তাঙমুএলদসু পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা তুইবোংগী এস দি ও সরতচন্দ্র অরোজুনা হায়খি, মচল শুবা চিঙ্গাক নিংথিনা চাবা ফংদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্নরিবা মীওই কয়া লৈরিবা লৈবাক অসিদা দিৱার্মিংগী ইস্যু অসি য়াম্না মরু ওই। মহৈরোয়শিংনসু অনীশুবা রাউন্দ ফাওবদা দিৱার্মিংগী টেব্লেট চাবা অসি য়াম্না মরু ওইনা লৌগদবনি। হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিংগী হকচাংদা তীল য়াওরবদি চারিবা চিঙ্গাক অদু মহাক্না চাবা নত্তে, তীল অদুনা চাথোকখিগদৌরিবনি অমদি ইঞ্চি ২/৩ শাংবা তীলশিং হকচাং মনুংদা য়াওদুনা লৈগদৌরিবনি।

কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভ লাক্লিবা অসিদগী য়াম্না চেকশিনবা মথৌ তাই। নহা ওইরিবা কয়াসু ভাইরস অসিনা নাহল্লক্লি। মরম অসিনা মীপূম খুদিংমক্না য়াম্না চেকশিনগদবনি। লোয়ননা ইমুং মনুং অমদি কম্ম্যুনিতিগী থাক্তা ফাওবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎতুনা মীয়াম তিনবা থৌরমশিং য়ারিবমখৈ পাঙথোক্লোইদবনি। লোয়ননা কোরোনাভাইরস অমদি তীল লৈহন্দনবা খূৎ-শা শেংনা তোয়না হামগদবনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

চূড়াচান্দপুরগী সী এম ও ডা. ভুমচিনপাও তোঙ্সেংনা ফোঙদোকখিবদা হৌরক্লিবশিংগী ফিজিকেল অমসুং মেন্টেল হেল্থ য়াওনা ওল রাউন্দ দিভলপমেন্ট পুরক্লবা হোৎনবদা দিৱার্মিং অসি য়াম্না মরু ওই। মরম অসিনা করিগুম্বা পোৎশক অমা চাদ্রিঙৈগী মাঙওইননা খূৎ-শা শেংনা হামদোক্কদবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা ৱাঙাঙলোই ওইখিবশিংনা নেসনল দিৱার্মিং দেগী মরমদা শুগাইবা ৱারোল কয়া থমখিবগা লোয়ননা হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিংবু হকচাং ফনা লৈহন্নবা হোৎনবদা তঙাইফদনা তৌগদবা কয়াগী মতাংদা ৱাফম কয়াসু ফোঙদোক্কখি। থৌরম অদুদা এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্ট অমদি মেদিকেল দিপার্টমেন্টকী ওফিসল কয়াসু শরুক য়াখি।

লৌশিং পুক্কে

তূম্বা য়াদবগী

খুদোংচাদবা হন্থহনবদা মতেং পাংবা চীঙ্গাকশিং

কোভিদ-১৯ না মালেমগী মীওই পুম্নবু পোথাফম খঙহল্লক্ত্রিবা অসি মতম শাংজিল্লক্লে। তমথিরবা লায়না লাইচৎ অসিনা ঐখোয়গী পুন্সিবু মায়কৈ খুদিংমক্তা খুদোংচাদবা কয়া চাউনা মায়োক্নহল্লি। কোভিদ-১৯না লায়না অসিনা নাবা মীওইশিংদা নত্তনা নাদ্রিবা মীওইশিংফাওবদা লাইচৎ অসিগী মিপাইবা অদুনা মরম ওইরগা পুক্নীং-ৱাখলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়া থোকহল্লে হায়বসি মীপুম খুদিংমক্না খঙনরবা ৱাফম্নি। অসিগুম্বা খুদোংচাদবশিং অসিগী মনুংদা তূম্বা য়াদবা হায়বসিসু অমনি।

তূম্বা য়াদবনা ঐখোয়গী হকশেলগা মরী লৈনবা মচাক পূম্বদা শোকহল্লি। তূম্বগী ক্বালিটি অমসুং তূম্বগী মতমনা ওবেসিটি, দাইবেটিস, কার্দিওভাস্কুলর দিজিজ অমদি হাইপরটেন্সন্নচিংবা য়াওনা তোঙান তোঙানবা কন্দিসন কয়াদা চৈথেং পীবা য়াই। অদুবু মপুঙ ফানা তূম্নবা হোৎনবা হায়বসি মীওই কয়াদদি অরায়বা ৱাফম ওইদে। য়ু এসতা বেজ তৌবা সেন্টর ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সন (সি দি সি) গী মতুংইন্না য়ুনাইটেদ ষ্টেটকী মপুঙ-মরৈ ফারবা (এদল্ট) মীওইশিংগী শরুক অহুম থোকপগী অমদি মপুঙ ফানা তূম্বা য়াদবগী রিপোর্ট লৈ হায়রি।

ঐখোয়বু নুংঙাইনা তূমহনবা অমদি তূম্বগী সাইকলবু রিগ্যুলেট তৌবদা কেমিকেলশিং, এমিনো এসিদশিং, এঞ্জাইমশিং, ন্যুট্রিএন্টশিং অমদি হোর্মোন কয়ানা অপূনবা থৌদাং লৌই। মখোয়শিং অদুগী মনুংদা ট্রিপ্টোফান, মেলাটোনিন, গাম্মা-এমিনোব্যুটাইরিক এসিদ (জি এ বি এ), কেলসিয়ম, পোটাসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, পাইরিদোক্সিন, এল-ওর্নিথিন, সেরোটোনিন, হিষ্টামিন, এসিটাইলকোলিন, ফোলেট, এন্টিওক্সিদেন্টশিং, ভাইটমিন দি, ভাইটমিন বি, জিঙ্ক, কোপ্পরনচিংবশিং য়াওরি।

তূম্বা য়াহনবদা মতেং পাংবা কম্পাউন্দগী চাং য়ামদনা য়াওবা চীঙ্গাক্তি ময়াম অমা লৈরবসু তূম্বগী ফিভম তশেংনা ফগৎহনবা ঙম্বগী চাংদা কম্পাউন্দশিং অসি য়াওবা চীঙ্গাক্তি খজিকখক্তংনি।

মমাঙঙৈদগী লৈরক্লিবা অমদি সাইন্টিফিক ওইবা রিছার্সশিং ন্যুট্রিসনেল প্রোফাইলগী মতুংইন্না তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা খ্বাইদগী ফবা চান-থক্নবা চীঙ্গাক খরা হায়রগদি অল্মোন্দ, লুম্বু লুম্বু শাবা শঙ্গোম, কিৱিফ্রুট, ৱালনট, টার্ট চেরি, ফেট্টি ফিশ অসিনচিংবা পনবা য়াই।

অল্মোন্দদা তূম্বা অমসুং হৌগৎপগী সাইকলবু রেগ্যুলেট তৌবা মেলাতোনিন হায়রিবা হোর্মোন অসিগী চাং ৱাংনা য়াওই। মসিগীশু মথক্তা অল্মোন্দ ২৮.৩৪৯ গ্রামদা মেগ্নেসিয়ম মিলিগ্রাম ৭৭ অমদি কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৭৬ য়াওই। মসিনা মসল রিলেক্সেসন তৌবা অমসুং তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা মিনরেল অনী অমসু য়াওরি। অফবা ফেট মখলশিং চাং ৱাংনা য়াওবগা লোয়ননা চিনিগী চাং অমদি সেচুরেটেদ ফেটকী চাং য়ামদনা য়াওবা মরম্না অল্মোন্দ অসি য়াম্না হকচাং ফবা ইভিনিং স্নেক অমসু ওইরি।

লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্গোম অসি য়ূমদা ইরায় লায়না শেম্বা য়াবা তূম্বা য়াদবগী লাইওংবু ফহনবা ঙম্বা চীঙ্গাক অমনি। তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা কম্পাউন্দ মরি হায়বদি ট্রিপ্টোফান, কেলসিয়ম, ভাইটমিন দি অমসুং মেলাটোনিননচিংবশিং অসি শঙ্গোমদা য়াওই। তূম্লমদাইদা লুম্বু-লুম্বা শাবা শঙ্গোম কপ অমা থকপনা তূম্বদা য়াম্না নুংঙাইহল্লি।

১-পার্সেন্ট লো-ফেট শঙ্গোম কপ অমদা চাউরাক্লা প্রোটিন গ্রাম ৭.৯৯, কেলসিয়ম ৩০০ মিলিগ্রাম, ভাইটমিন এ ইন্টর্নেসনেল য়ুনিট (আই য়ু) ৪৯৯, ভাইটমিন দি আই য়ু ১০১, কেলোরি ১০১ য়াওই।

ৱালনটতা তূম্বগী ফিভম রেগ্যুলেট অমদি প্রোমোট তৌবা কম্পাউন্দ খরা হায়বদি মেলাটোনিন, সেরাটোনিন অমসুং মেগ্নেসিয়ম্নচিংবা য়াওরি। ৱালনট গ্রাম ১০০ দা মেগ্নেসিয়ম মিলিগ্রাম ১৫৮, পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪৪১, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ৯৮ অমদি কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ৯৮ নচিংবা তূম্বা ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিএন্টশিংসু য়াওরি। ৱালনটতা মেলাটোনিনগী চাং ৱাংনা য়াওই। অদুবু ৱালনট চাবনা তূম্বগী ফিভম ফগৎহল্লি হায়বগী মতাংদদি রিছার্সরশিংনা হৌজিকফাওবগী ওইনদি প্রুভ তৌদ্রি।

চেরি হায়রিবা উহৈ অসিসু তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংবা কম্পাউন্দশিং হায়বদি মেলাটোনিন, ট্রিপ্টোফান, পোটাসিয়ম অমসুং সেরোটোনিননচিংবশিং মরাং কায়না য়াওই। রিছার্সরশিংনা থাজে মদুদি টার্ট চেরিদা য়াওবা পোলিফেনোল কৌবা এন্টিওক্সিদেন্ট মখল অমনা তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংই।

ফেটি ফিস হায়রগসু খঙনবা মরেক য়াম্না য়াওবা ঙা মখলশিংদা ভাইটমিন দি অমসুং ওমেগা-৩ ফেট্টি এসিদ হায়রিবা সেরোটোনিন রেগ্যুলেট তৌবা ন্যুট্রিএন্ট মরাং কায়না য়াওবা মরম্না তূম্বগী ফিভম ফগৎহল্লি। ঐখোয়না তূম্বা অমসুং হৌগৎপগী অকক্নবা সাইকল অমা থম্বদা সেরোটোনিননা য়াম্না চাউবা থৌদাং লৌই। ফেট্টি ফিসশিং অসিদা তূম্বা ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ন্যুট্রিএন্ট মখল খরসু চাং ৱাংনা য়াওই। খুদম ওইনা ৱাইল্ড অটলান্টিক সালমোন অমদা পোটাসিয়ম মিলিগ্রাম ৪১৬, মেগ্নেসিয়ম গ্রাম ২৫, ফোসফোরস মিলিগ্রাম ১৭০, জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৫৪, ভাইটমিন বি-১২ মাইক্রোগ্রাম ২.৭, ফোলেট মাইক্রোগ্রাম ২১ অমদি কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১০ য়াওই।

হায়রিবশিং অসিগী মথক্তা ঈশা-ঈশানা হৈনবী অমদি লীচৎশিং হোৎদোকপনসু তূম্বগী ফিভম ফগৎহনবা য়াই। তৌবা য়াবশিংদি স্পাইসি ওইবা চিঙ্গাক্নচিংবা চাকখাউ শাগদবশিং থাদোকপা। হ্বাইট ব্রেদ, হ্বাইট পাষ্টা অমদি অথুম্বা চীঙ্গাকশিংগী মহুত্তা হোল-গ্রেনগী চীঙ্গাক ওইনা চাবা। চারা হেন্দবা, হাইদ্রেটেদ ওইনা লৈবা (হকচাংদা ঈশিংগী চাং ৱাংহন্দবা) অমদি নুমিদাং তূমদ্রিঙৈ পুঙ ২-৩ ৱাংলিঙৈদা চাক চাবা অসিনচিংবনি।

ঐখোয়না তূম্বা য়াদবগা মরী লৈননা করিগুম্বা হীদাক নৎত্রগা লাইয়েং মখল অমা হেক্তা তৌদ্রিঙৈগী মমাঙদা দোক্টর অমগা তান্নবনা খ্বাইদগী অফবা খোঙথাং ওইগনি।

কোরেন য়ুথ ওর্গনাইজেসন মণিপুরনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি

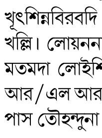
ইম্ফাল, এপ্রিল ১৯ (ঐচএনএস): কোরেন (কোইরেং) য়ুথ ওর্গনাইজেসন মণিপুর (কে ৱাই ও-এম) গী ফাউন্দর জেনরেল সেক্রেটরি ওইরম্বা জেদ থাংচুওংনা কাংপোকপী দিষ্ট্রিক্টকী সাইকুল সব দিভিজনগী মনুং চনবা সাধু কোইরেং ভিলেজদগী হৌখিবা এপ্রিল ১৮দা মশাগী অনাবা অমনা মরম ওইরগা লৈখিদবদা কে ৱাই ও-এমনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি।

কে ৱাই ও -এমগী ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি আর টি সোনরাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, লৈখিদ্রবা জেদ থাংচুওং কে ৱাই এ-এমগী প্রসিদেন্টকী থৌসু পুরমখি। মহাক কোইরেং ত্রাইবকী ওইনা তোঙান তোঙানবা হিরমশিংদা চাওখৎননবা অমদি ফুরুপ অসিবু য়োকখৎনবা হোৎনবদা য়াম্না মীৎয়েং শানবা মীশক অমনি। মহাক মণিপুরদা খুন্দামিন্নরিবা য়েলহৌ ফুরুপশিংগী মরক্তা হেন্না নুংশি চান্নবা পুরক্তুনা ঈংনা-চিক্না লৈমিন্ননবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরমখিবা মীশকনি। মহাক্না লৈখিদবা অসি মণিপুরগী ওইনা মরু ওইনা কোইরেং ফুরুপকী ওইনা অচৌবা মাঙজবনি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাল্লি

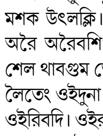
পাল্লিবা লৈঙাকসিনা এম এল আর-এল আর মণিপুর পূম্বা চৎহনবা ঙম্লবদি অফবা লৈঙাক্নি হায়বা য়াই



হৌজিক পাল্লিবা বি জে পি লৈঙাক অসি লাক্কদৌরিবা কুমজা ২০২২গী ষ্টেট এসেমব্লি ইলেক্সনগী মীখলদসু বি জে পিনা লুচিংবা নৎত্রগা বি জে পিনা মপূং ফানা মেজোরিটি ওইবা গভর্ণমেন্ট অমা লাক্কনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। হৌজিক পার্লিয়ামেন্টতা ফল্লিবা এম পিশিং ফমদুনা লৈথোক্তে। মণিপুরগী মরু ওইবা প্রোব্লেমশিং কয়া পুথোক্তুনা সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টতা খঙহল্লি অমদি উহল্লি। সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টনসু থবক ওইনা পাঙথোরকপসু লৈখ্রে। হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা কাঙলুপ-ফুরুপকী খেন্নবা থমদনা থবক কয়া'মসু পায়খৎপীরক্লি। শম্না হায়রবদা, সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্ট অমসুং ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অনীগী মরী ফরি। অসিগুম্বা তাঞ্জা অসিদা কৈশাম্পাৎ জঙ্কশসন্দগী সঙ্গেম্থোং ফাওবগী লম্বীদা ওভর ব্রিজ অমা শাবীদুনা মীয়ামদা খূৎশিন্নবিরবদি ইম্ফালগী মনুংগী ত্রাফিক জার্ম খরমখৈদি ফগনি হায়না খল্লি। লোয়ননা জিরিবামদগী ইম্ফাল ফাওবগী রেলৱেগী থবক অথুবা মতমদা লোইশিন্নবসু হোৎনবীয়ু। খ্বাইদগী মরু ওইবা অমনা এম এল আর/এল আর এক্ট মণিপুর পূম্বা চৎনবা য়ানবা ষ্টেট এসেম্বলিদা পুথোক্তুনা পাস তৌহন্দুনা চৎনহল্লবদি খ্বাইদগী ফবা লৈঙাক অমনি হায়বা য়াই।

❒ এল ইবোমচা, তাওথোং

ঐখোয়গী লমদম অসি চৎনবীনা শোকহল্লবা খুন্নাই অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই



চৎনবীনা শোকহল্লবা খুন্নাই অমনি ঐখোয়গী ইরমদম। লুহোংবদা থারিবা শেল, উৎসবতা লেপ্লিবা চাক, মতম চাদনা চোংলিবা থাবল, থবক থৌরম কয়াদা শীজিন্নরিবা য়ু অসিনচিংবা অরেম্বদা মাঙহল্লিবা শেনফম কখোকপা নত্তে। ঐখোয় মীকপ থোক্ত্রি, লেপ্পা-ফম্না তূম্লি। ইজরিবা ঐসু মঙাই কোক ঙাওরি চৎনবী অসিনা। অদুবু মতমসিগী লুহোংবা হরাও কুম্মৈ কয়াদি শরুক পংয়া য়াদ্রে। মমাঙঙৈগী ইপা-ইপুনা থম্বীরম্বা লুহোংবগী শক্তম ঙসিদি পূমওন ওল্লে। ঈশৈ শকপগী, পুং য়ৈবগী কুম্মৈ অমগুম ওইরক্লি। পুন্সিগী লৈপূন শেম্বা অহল-লমননা শাক্ষি ওইদুনা য়ুম্বানবগী মরী শকখঙলে তাক্লিবা লুহোংবদা অচাওরমগী মশক উৎলক্লি। লৈত-লায়রা য়েংদে, ভাবক্তা শেল থাবা, বর-কন্যা, অরৈ অরৈবশিংদা তোঙান তোঙানবা ঈশৈ-নোংমাইগী থৌরমশিংদা শেল থাবগুম তৌনরি। মসিনি ঙসিগী লুহোংবগী শক্তম। কান্নদ্রবা কয়ানা লৈতেং ওইদুনা অরেম্বদা শেল কয়া চাদিং তৌরি। লাকপীবদুনি হেন্না মরু ওইরিবদি। ওইরক্লিবা ফিভম অসিদা লায়রবা কয়াদি ময়ূম-মকৈ, মাল-চাং য়োনবা মথৌ তারক্লে।

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা, সিখোং বজার

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 ২০।০৪।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা; শজিবুগী ৮ নি পানবা।

মেষ : নক্নবা অমদি নচা ননাইনা ৱারৌবা অমদি হন্থবা লোয়নবনা মাঙজবা উগনি। অনীংবা থবক্তি পাংগনি অমদি লনসু চংগনি। ৱানোম থৌনোম্বা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কসমিস।

বৃষ : হৈশিংবা শারবা মাঙবতা থুংগনি অমদি কিবা, চিংনবা হান্নগুম লৈগনি-মীৱা থাজগনু। মীয়াম্না য়াবা থবক পাংবদি মাইথিবা লৈরোই, য়েক্নবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নশাগীতা খনগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : কনানসু নঙবু লাকচবা ঙমলোই, পাইরক্কী লৌশিং চাওই, লৈঙাক্কী লম্‌দা মায় চাওনা পাক্কনি। মীয়ামগী মতেং ফংদুনা নুংঙাইবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি লম্বীদা মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং ফংবা অমদি হোৎনজমন ফংজবা নুমিৎনি। অশাওবনা মাঙহনবা য়াবা লৈরসু পোরম য়াৎপা হৈবা অমদি থাগৎপিবা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : য়েৎনবগী লম্‌দা মায় পাক্কনি, অফা অপুন কোকচগনি অমদি লৌশিং চাওবনা ৱাখল তানদবা লৈরম্লসু তানবা য়াগনি। অচুম্বা চৎপদা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : মায় পাক্কনি-চিংনগনু খুৎচাও থাবা অশিংবা তাগনি। নচাক নরল চাওখৎকনি অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। লেংদবা লন ফংবগী নুংঙাইজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : থবক পাংলনি, ৱাখল থোক্কনি-নীংবদুমক মীনা ইনশিনবা ঙাইদনা পাংবা য়াগনি। ইমুং মনুংগী ৱা তাবনা নথক থোংববু লায়না খুদুম চনবা ঙমগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : অশা চাওরদি অঙম্বগা মুক্নবা লৈগনি-ৱাখল ফাথৌ। মীংচৎতি ফংগনি অমদি নিংথিনা পোরম য়াৎলদি মায় পাকই হায়বদো উবা ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : পাউদি নুংঙাইবা তাবা, অরাপ্পা মীগী মতেং ফংবা অমদি পল্লম্বা শেল থুম ফংবগী নুংঙাইবা লৈ। অদুবু মরুপ মপাংনা ৱারৌবা অমদি পংথবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবগী ৱা তাবীয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাবু/য়াইঙং।

মকর : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি, ৱাখলসু থোক্কনি-নীংবদুমক পাংগনি। পাউদি নুংঙাইরোই অমদি মীৱা লৌগনু কান্নরোই। লনদি চংই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্বা : মায় পাকপৈ নুংঙাইজবা অমদি অনৌবা আশা লাকপা নুমিৎনি। কনাদসু থাজরুনু অমদি নক্নবনা হেন্না তাথি হায়বা কাউগনু। অশাওবা ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : মতম মাঙদনবা হেন্না আশা চাওবা অমদি অখঙ অহৈ শাবা তৌগনু। হকচাং নুংঙাইরোই-থৌয়াম পুগনু। লনদি চংই অমদি য়েৎনবদা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হেন্না আশা চাওগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।