দেপ্যুটি স্পিকরনা ইদ-উল-অধাগীদমক মীতৈ পাঙলশিংগী ইমুংশিংদা শেলগী তেংবাঙ পীখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১৯ (এচ এন এস): ইস্লাম লাইনিং চংপশিংগী লাইনিং-লাইশোলগা মরী লৈননা স্বাইদগী চাউবা কুম্মৈ অমা ওইরিবা ইদ-উল-অধাগীদমক ময়াং ইম্ফাল এ সীগী এম এল এসু ওইরিবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেম্ব্লীগী দেপ্যুটি স্পিকর কোংখাম রোবিন্দ্রোনা ময়াং ইম্ফাল এ সীগী মনুংদা লৈবা মীতৈ পাঙলশিংগী ইমুংশিংদা মহাক্কী মায়কৈদগী অণ্ড্রা শেলগী মতেং পীখ্রে।

হৌজিক হৌজিক কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচংনা মরম ওইরগা য়ুমদগী মপান থোক্নুনা থবক শুবা অমত্তা য়াদবা অমদি শেল-থুমগী অৱাবা কয়া মায়োক্নরিবা অসিগী য়েংলগা ময়াং ইম্ফাল এ সীদা লৈরিবা মীতৈ পাঙলশিংগী য়ুমথোঙ ৪৩০০ রোমদা খরদং ওইরবসু মতেং ওইননবা অমদি কুম্মৈ অসি মপুগী মফমদা কোভিদ লায়না-লাইচংতগী দুরা তৌদুনা ঈংনা চিক্লা মপুং ফানা পাঙথোক্নবগীদমক শেলগী তেংবাঙ অসি বি জে পি ময়াং ইম্ফাল মন্দলগী কার্যকর্তাশিংগী খুথাংদা খুৎশিন্নখিবনি।

তেংবাঙখিবা অসিগা মরী লৈননা দেপ্যুটি স্পিকর কে রোবিন্দ্রোনা হায়খি, ইস্লাম লাইনিং চংপশিংগী স্বাইদগী চাউবা কুম্মৈ অমা ওইরিবা ইদ-উল-অধাগীদমক মণিপুর মীয়াম মরুওইনা মীতৈ পাঙলশিংদা য়াইফ পাউজেল পীজরি। তমথীরবা কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচংনা মরম ওইরগা মীওইবা খুৱাইদা চৈংথং কয়া পাঙথোকপা কুম্মৈ অসি লমদমসিগী মীতৈ পাঙল ইমুংশিংনা কোভিদকী এস ও পি ডাক্লা পাঙথোকপা ঙম্ভ নবা অণ্ড্রা শেলগী তেংবাঙ অসি পীজবনি। ইদ-উল-অধানা লাকপদা লমদমসিদগী কোভিদ-১৯ লায়না লাইচং অসি মাঙখিবা ওইরসনু। হায়খি মীয়ামসু কুম্মৈ অসিগা মরী লৈননা দুরা তৌবদা লমদমসিদগী কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচং মাঙখিননবা দুৱা তৌবীয় হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

মতেং পাঙখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১৯ (এচ এন এস): ইম্ফাল ইষ্টকী পুরুম পাঙলতাবীগী মুস্লিমশিংদা ইদ-উল-অধা কুম্মৈগা মরী লৈননা ডা. ক্ষেত্রিময়ুম কালা, ভাইস প্রসিডেন্ট কিষান মোর্চা অমদি কনভিনর মেদিকেল সেল বি জে পি মণিপুর প্রদেশনা চান-থক্রবা পোৎলমশিং চেঙ বেগ ২, আলু বেগ ১, চিনি বেগ ১, তিলহৈ বেগ ১ অমদি থুম বেগ ১ খুৎশিন্নখ্রে।

পোৎলমশিং অসি য়েত্থোকখিবগা মরী লৈননা ডা. কালানা হায়খি, মুস্লিমশিংনা চহী অমগী মনুংদা অমুক্তক মপাঙ পাঙথোকপা ঈদুল জুহাগী খৌরম অসিনা লাকপদা ময়াম পুন্না নুংঙইবা অমদি চাউখৎপা খ্বাই অমা ওইরসনু। অমথীরবা কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচংতগী ঙাকথোকপা ঙম্ভা ফেস মাস্ক শীজিন্নবীয়। খুৎ-শা তোয়না হায়দোকনবীয় অমদি অমগা অমগা য়ুৎ ৬কী অথাক্নদা লৈবীয়। কোভিদ-১৯গী ভেক্সিনসু কাপথোকপীয় হায়খি।

হারগী মতাংদা লাউদুনা লাক্লিবশিং অসি মরী লৈনবা লোয়শঙনা তাবীদ্রিবরা : য়ু পি এফ

ইম্ফাল, জুলাই ১৯ (এচ এন এস): হার (য়ুরিয়া)গী মতাংদা তোঙান-তোঙানবা লৌমী লুপশিং অমদি ওর্গানাইজেসন কয়ানা লাউদুনা লাক্লিবশিং অসি মরী লৈনবা লোয়শঙনা তাবীদ্রিবরা হায়না য়ুনাইটেদ পিপলস ফ্রন্ট (য়ু পি এফ) মণিপুরনা হংলক্লি।

য়ু পি এফকী পব্লিসিটি সেক্রেটরি এ লোয়ানা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, য়ু পি এফ মণিপুরনা মণিপুরগী লৌমীশিংগী ঙঙাইফন্না চঙদবা য়াদ্রবা হারগী মতাংদা মমাঙথংতগী হৌনা মীদিয়াগী খুথাংদা লাউদুনা লাকপা অমদি মরী লৈবা লোয়শঙদসু মেমোরেন্দম কয়া পীশিন্দুনা লাক্লি। লৌমী লুপশিং অমদি মণিপুরদা লৈরিবা ওর্গানাইজে সন কয়ানসু ঙসি ফাওবা হারগী মতাংদা লাউদুনা লাক্লি। অদুবু মরী লৈনবা লোয়শঙশিংগী মীওইশিংনা তাবীদ্রিবরা। লৌমীশিংগী অপাম্বদি ঙসি ফাওবা ফংবা ঙম্রদ্রি।

বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্তকী দি এ ওনা হায়খিবা লৌমীশিংনা পোথোক-চাথোক মরাং কায়না পুথোক্লবা, লৌবুক্তা থবক হেন্না শুঙবা ঙম্ভ নবা য়ুরিয়া হার অসি লৌমীশিংনা মতম মাঙহন্দনা অমসুং চাদিং হেন্না তৌদনা লৌমীনা স্বাইদগী হেন্না নকপা মফমদা হার ফংহনবীয় হায়বা খোল্লাও অদু থবক্তা ওন্থোকপনি। দি এ ও বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্তনা য়াইফনা খল্লিবা মীৎয়েং অসি য়ু পি এফ মণিপুরগী মায়কৈদগী থাগৎপগা লোয়ননা মণিপুরদা লৈরিবা দিষ্ট্রিক্তশিংগী দি এ ওশিংনা বিষ্ণুপুরগী অসুম্না লৌমীশিংগী খনবীরগা য়াইফ থৌরাং পায়থহনরিংই।

নাকল অমরোমদা, লৌমীশিংনা মশা-মশাগী দিষ্ট্রিক্তশিংগী হার য়েন্নিবা মফম অমদি স্তোরশিংদৌরিবা মফমশিংদা অহিং হৌগৎতুনা ক্যু লেপ্পগা হার ফংননবা হোৎনরি। অসোমদনা শঙ্গ লৈবা অচৌ-অশাংশিংনা গাড়ী মপোং মপোং য়েত্থোকপা থেনরি। শঙ্গ লৈজবগা, অচৌ-অশাং শঙ্গদনবা লৌমীশিংদি হার ফংলরোইদ্রা। লৈত্তক্কী লোয়শঙনা লেপ্পা হারগী মমল অসি কে জি ৪৫গী বেগ অমদা লুপা ২৬৬.৮০ ওইগনি ফোংনা লুপা ৭০০তগী ৯০০ ফাওবা য়োনবা থেনরি। মসিসু মরী লৈনবা লৈত্তক্কী মীওইশিংনা য়েংশিনবীনবা পূক্লিং চিংশিঞ্জরি হায়নসু চেরোলদনা মখা তারক্লি।

গোবিন্দাস কোন্থৌজমগী মীৎয়েং মখাদা চান-থক্রবা পোৎলমশিং য়েত্থোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১৯ (এচ এন এস): মণিপুর প্রদেশ কোংগ্রেস কম্মিটি (এম পি সী সী)গী প্রসিডেন্টসু ওইরিবা বিষ্ণুপুর এসেম্ব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ গোবিন্দাস কোন্থৌজমগী মীৎয়েং মখাদা লাক্লিবা জুলাই ২১ দা পাঙথোক্নৌরিবা ইদ-উল-অধাগী কুম্মৈগা মরী লৈননা বিষ্ণুপুর মুস্লিম লৈকায় বার্দনম্বর ২গী অপুনবা য়ুমথোঙ ১৮০দা চান-থক্রবা পোৎলমশিং তেংবাঙ ওইনা য়েত্থোকখ্রে।

এম এল এ গোবিন্দাস কোন্থৌজমগী মীৎয়েং মখাদা এম পি সী সী সীগী সেক্রেটরি শাহ নরাজ খান অমসুং ২৬/১ পোল্লিং কম দিভেলপমেন্ট কম্মিটিগা পুন্না খুৎশন্না দুনা ইদ-উল-অধানা লাকপদা বিষ্ণুপুর মুস্লিম লৈকায় ৱার্ড নম্বর ২দা লৈবা মীতৈ পাঙল ইমুংশিংদা চেঙ, চিনি, হৱাই, আলু অমদি অহাথাউনচিংবা য়াওনা চান-থক্রবা পোৎলমশিং অদু য়েত্থোকখিবনি।

এম পি সী সী সীগী সেক্রেটরি শাহ নৱাজ খাননা য়েংদোকখিবদা, ইদ-উল-অধানা লাকপদা মণিপুর মীয়াম মরুওইনা মীতৈ পাঙলশিংদা য়াইফ পাউজেল পীজরি। কোভিদ-১৯না মরম ওইরগা চহী অসিগী ওইরগী ইদ-উল-অধাগী খৌরম অসি য়াম্না পাক চাউনা পাঙথোকপা য়ারোইদ্রি। লোয়ননা লায়না-লাইচং অসিনা শীরকপা চৈংথংনা মরম ওইরগা মীয়াম্না মেনখৎপা ঙমগদ্রা হায়বগী ৱাখল্লোন্দা খুদোংথাদবা কয়া মায়োক্নরি। অসিগুম্না ফীভম অসিদা মীতৈ পাঙল ইমুংশিংনা ইদ-উল-অধাগী খৌরম পাঙথোকপগী খরদা ওইরবসু মতেং ওইননবীদমক তেংবাঙ পোৎলমশিং অসি এম এল এ গোবিন্দাস কোন্থৌজমগী মীৎয়েং মখাদা পীজবনি হায়খি।

ব্লদ দোনেসন কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ১৯ (এচ এন এস): থৌবাল দিষ্ট্রিক্তকী ৱাংখেম এ সীগী মনুং চয়া লৈরিবা বামোন লৈকায় য়ুথ ক্লব, য়াইরিপোক (বি ৱাই সী ৱাই) না ঙসি ভলন্তির ব্লদ দোনেসন কেম্প অমা জেনিমস হস্পিতাল, পোরোম্পাৎতা পাঙথোকখ্রে। ব্লদ বেঙ্ক এন্দ ত্রান্সফ্যুজন য়ুনিট জেনিমস, পোরোম্পাৎ অমসুং বামোন লৈকায় য়ুথক্লব, য়াইরিপোক (বি ৱাই সী ৱাই) অনীনা খুৎশন্নদুনা পাঙথোকখিবা ব্লদ দোনেসন কেম্প অসিদা বামোন লৈকায় য়ুথ ক্লব, য়াইরিপোক্কী কোভিদ-১৯ টাস্ক ফোর্সকী ভলন্তিয়র চনা ব্লদ দোনেট তৌখি।

ক্লব অসিগী সেক্রেটরি সঞ্জয় হিদমনা রেগুলর ভলন্তরি ব্লদ দোনর অমা ওইনা মীওইবগী পুন্সি কনবা হায়বা পান্দমদা লেপ্পনা ব্লদ দোনেট তৌরিবা অসিগু ক্লব অসিনা শোংথাপগা লোয়ননা কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা হস্পিতালশিংদা ব্লদ দোনেট তৌবগী চাং হন্থরকপা, ঈগী অৱাৎপা লৈরিবসি খরনা ওইরবসু মেনখৎপা ঙমগদ্রা হায়বগী ৱাখল্লোন্দা ঙসিগী ভলন্তির ব্লদ দোনেসন কেম্প অসি ক্লব অসিনা য়াইরিকপনি। মখা তানসু ক্লব অসিনা ব্লদ দোনেসন কেম্প পাঙথোক্লগা হোৎনখিগনি। ক্লব অসিগী ভলন্তিয়র খরসু রেগুলর ভলন্তরি ব্লদ দোনর ওইরগনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

নুপী মরুপনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ১৯ (এচ এন এস): ওল মণিপুর তম্বী-চীংমী অপুনবা নুপী লুপকী প্রসিডেন্ট ওইরম্বী সোইবম ওংবী মোমোন লৈমনা খঙহৌদনা লৈখিবদা ওল মণিপুর নুপী মরুপনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি।

ওল মণিপুর নুপী মরুপকী প্রসিডেন্ট এম শখিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, লৈখিত্রবী সোইবম ওংবী মোমোন লৈমা নুপীশিংগী রাইট মপুং ফানা ফংহন্নবা অমদি লৈবাক অসিগী ইস্যু কয়াদা ওল মণিপুর নুপী মরুপকা লোয়ননা থৌদাং কয়া লৌমিন্নুরম্বা নত্তনা কুমজা ২০০৪দা হেন্না নকশিন্না থবক তৌমিন্নখি। মহাক্না লৈখিদবা অসিনা নুপীশিংগী রাইট মপুং ফানা ফংহন্নবা লাম্বৈদা অৱাৎপা অমা লৈহৌরগনি। মহাক্না লৈখিদবা অসিদা ওল মণিপুর নুপী মরুপকী মেম্বরশিংনা ভৃপ্তএল ওইবা মীহুম অমা পাঙথোক্নুনা অৱাবসু ফোঙদোকপ্লে। লোয়ননা লৈখিত্রবীগী থৱায়না মপুগী মফমদা ঈংনা চিক্লা লৈরুবনসু খৌনিপ্লে হায়রি।

ডাং ইৎস ব্রী / Ph.D. DEGREE AWARDED

Mayanglambam Victoria Devi, has been conferred the Degree of Doctor of Philosophy (Ph.D) in Agricultural Extension by School of Social Sciences, College of Post Graduate Studies in Agricultural Sciences (CPGS-AS), Central Agricultural University (Imphal), Umiam, Meghalaya for her thesis entitled ***'Social Simulation on Assimilation of Climate Smart Agricultural Practices in North Eastern Hill Region of India'.*** The scientific research was conducted under the supervision of Dr. Rajkumar Josmee Singh, Assistant Professor in Agricultural Extension, School of Social Sciences, CPGS-AS, CAU (I), Umiam, Meghalaya. During her research work, she received the Full- Term Doctoral Fellowship of Indian Council of Social Science Research (ICSSR), New Delhi. She has cleared University Grants Commission (UGC) NET 4 times and also cleared Agricultural Scientist Recruitment Board (ASRB) NET. She has published 8 scientific research papers in reputed NAAS rated National and International journals, one book and two book chapters. She has attended 6 National and 1 International Seminar and has received 'Best paper presentation' 3 times. Her scientific study was awarded as 3rd 'Best Research Project' in the Anveshan-2020 at East Zone Inter University Students Research Convention held at Jadavpur University, Kolkata by Association of Indian Universities, New Delhi. At present, she is working as Assistant Professor in Agricultural Extension in Multi-Technology Testing Centre and Vocational Training Centre, College of Agricultural Engineering and Post Harvest Technology, Ranipool, Sikkim under CAU, Imphal, Manipur. She is the 5th and youngest child of (L) M. Ibobi Singh and Th. Sanahanbi Devi of Kakching-Khunou Thingnam Ningthou Leikai, Kakching District, Manipur.

Warmest congratulations on successfully completing your Ph.D. and making us all proud. May God bless you and help you achieve more success in your future endeavour.

Sd/- M(O) Sanahanbi Devi, family and relatives,
With Kakching Khunou Youth Talent Hunt Organisation,
Kakching Khunou

HL-P/6341/20

অঙাংশিংগী ইম্যুনিটি

লৌশিং পুক্কে

কনখৎনবা এক্সপার্টশিংনা এপ্রুভ তৌরবা পাম্বৈশিং

অঙাংশিংদা কোভিদ-১৯ ইনফেক্সনগী খুদোংথীবা হেনগৎলকপা অমদি হৌজিকফাওবগী ওইনা লমদম অসিদা অঙাংশিংগী ভেক্সিন ফংদ্রিবা অসিনা মখোয়গী ইম্যুন সিষ্টেমগী মতাংদা অহেনবা চেকশিন খৌরাং লৌখৎপা হায়বসি য়াম্না মথৌ তাবা অমা ওইহল্লে। অকনবা ইম্যুনিটি লৈবনা অঙাংশিংদা লৈবা ইনফেক্সনগী রিস্ক অদুবু হন্থহনবগা লোয়ননা মখোয়বু মশা-মউ ফনা থম্মী। অঙাং অমসুং অহল অনীমক্তা ইম্যুনিটি ফগৎহনবগী স্বাইদগী অরায়বা পাম্বৈশিংগী মনুংদা অমা হায়রগদি হকচাংদা কাম্নবা অমদি মচি ওইবা চীঞ্জাক চাবা হায়বা অসিনি। অঙাংশিংগী ইন্টর্নেল সিষ্টেম মপাঙ্গল কনখৎনবা, প্রিকোসস প্যুবটি (মতম ৱাংলিঙৈদা প্যুবর্টি লাকপা), হকচাং নোয়বা, পোক হৌবনচিংবগী রিস্ক হন্থহনবনচিংবদা দাইটনা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই। হন্দক্তা সেলেব্রিটি ন্যুট্রিসনিষ্ট রুজুটা দিৱেকার অমসুং মহাক্কী টিমনা অঙাংশিংগী ইম্যুনিটি হেনগৎহনবগী মরুওইবা পাম্বৈ খরা ফোঙদোকপ্লে। মখোয়না হৌজিক কোভিদ লাইচংকী মতম অসিদা অঙাংগী দাইটতা শুকম্বা শোয়দনা য়াওহনগদবা চীঞ্জাক মঙাগী মরমদা ফোঙদোকখি। চীঞ্জাকশিং অদুগী মরমদা মখাদা পীরি:

ইরমদমদা ফংবা উষৈশিং:
অঙাংশিংগী দাইটতা য়ামদ্রবদা মতম মতমগী ফংবা (সিজনেল) নংত্রগা ইরমদমগী (লোকেল) উহৈ অমত্তং ওইরবসু য়াওহনবা হোৎনগদবনি। অঙাংশিংনা উষৈশিং অদু লোইনা চাউ হায়বা য়াদ্রগসু অমুকক্তং চীক্নুনা চাহনবনফাওবা গট বেক্টিরিয়াগী গ্রোথ প্রোমোট তৌগনি।

লদু নংত্রগা হলৱা:
মীপুম খুদিংমক্কী ওইনা নুংথিল পুং ৪দগী ৬ ফাওবগী মনুংদা হকচাংদা কাম্নবা অমদি মচি ওইবা পোৎলম খরা চাবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই। অঙাংশিংদা অথুম্না অমদি অচম্বা চীঞ্জাক খরা খুদম ওইনা তল, ঘী অমসুং চিনি অঙাংবগী রোল নংত্রগা সুজি হলৱা পীজবনা মখোয়বু ইনর্জেটিক ওইনা থম্মদা মতেং পাংবা ঙম্মী।

চাক:
তুম্বা লায়বা অমদি মহাউ লৈবা চাক হায়বসি অঙাংশিংগী দাইটতা য়াওহনগদবা য়াম্না মরুওইবা চীঞ্জাক অমনি। চাক অসি ন্যুট্রিএন্ট মখল কয়ামক্তম মরাং কায়না য়াওই, অদুবু ময়াম অদুগী মনুংদা স্বাইদগী মরু ওইরিবদি মসিদা অখন্নবা মখলগী এমিনো এসিদ অমা য়াওবা অসিনি। দাল (হৱাই), চাক অমদি ঘীগা পুন্না থোংবা হায়বসি অঙাংশিংগী নুমিদাংগী চাক্কক্তা ওইনা স্বাইদগী ফবা মখলনি। লমদম অসিদা চাবরিবা খেচ্রি অসি চাবদা য়াম্না মরুওইবা চীঞ্জাক মখলনি।

পিকল নংত্রগা চতনি:
অঙাংশিংদা নুমিৎ খুদিংগী য়ুমদা শাবা পিকল নংত্রগা চতনি নংত্রগা হৈয়ানা খরা থাবা পীজগদবনি। হায়রিবা সাইদ দিশশিং অসিনা মখোয়গী গট বেক্টিরিয়া মশা ফহনবদা মতেং পাংগনি, ইম্যুনিটি ফগৎহনগনি লোয়ননা মখোয়বু হরাউ-তয়াম্না লৈহনবদসু মতেং পাংগনি।

কেশিয়ু (কাজু):
চাক্লেন চাদ্রিঙৈ মরক্তা কাজু খুৎপায় অমা পীজবনা অঙাংশিংবু

এক্টিভ ওইনা অমদি ইনর্জেটিক ওইনা থম্মদা মথৌ তাবা মাইক্রোন্যুট্রিএন্টশিং ফংহনগনি। মদুনা হকচাং চীকপা অমদি নাবা হন্থহনবদসু মতেং পাংগনি।

ঙাক্ললবা অতোপ্পা কাঙলোনশিং:
হকচাংদা কাম্নবা চীঞ্জাকশিং অসি চাবা নত্তবা, ঐখোয়গী ইম্যুন সিষ্টেমদা ইনফ্লেএন্স তৌবা অতোপ্পা থবক থৌওং খরসু লৈরি। দাইট হায়বসি ঐখোয়গী ইম্যুন হেল্থতা তশেংনমক য়াম্না অকনবা ইথিল অমা পীবা ফেক্টর অমনি, অদুবু ঐখোয়না ইশা খঙনবু ওইরবসু নংত্রগা খঙনবসু ওইরবসু নুমিৎ খুদিংগী তৌবা, ঐখোয়গী হকশেলদা অমাঙবা থোকহনবা য়াবা এক্টিভিটিশিংসু লৈতবা নত্তে।

তুন্নগী মতম:
তুন্নগী মতম অমা ডাকপা নংত্রগা মেন্টেন তৌবগী মরুওইবা অসি মীয়াম্না অনম্বা মতমদা কয়া লুম্না লৌনদে। অদুগু তুন্না হায়বসিনা ঐখোয়গী ইম্যুনিটি অমসুং হকশেলবু মেন্টেন তৌবদা য়াম্না মরুওইবা থৌদাং অমা লৌই। মসিনা হকচাং নোয়বা (ওবেসিটি)গী রিস্ক হন্থহল্লি অমদি হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা চীঞ্জাকশিং চানিংবগী খৌওংবু হন্থহনবদা মতেং পাংই।

জঙ্ক ফুদ থাদোকপা:
মখল খুদিংমক্কী প্রোসেস তৌরবা নংত্রগা জঙ্ক ফুদ খুদিংমক থাদোক্কদবনি। হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসিদা ট্রান্স ফেট (হকশেলগীদমক স্বাইদগী হেন্না ফত্তবা ফেট মখল) মরাঙ কায়না য়াওই, লোয়ননা ন্যুট্রিএন্টশিংগী চাংনা স্বাইদগী হন্থনা য়াওই। মখোয় অসিনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহনবদা মতেং পাংই অমদি হকচাংদা কাম্নবা পীদে। হকচাংদা কান্নৈ হায়না থাবা পেকেজ ফুদশিং ফাওবা অদুক হাক্লা হকচাংদা কাম্নবা ওইদে।

ফিজিকেল এক্টিভিটি:
হকচাং খীং খীং লাউনা (ফিজিকেল্লি এক্টিভ ওইনা) লৈবা হায়বসিসু হকচাং ফিট ওইনা অমদি এক্টিভ ওইনা লৈবদা মতেং পাংবা অতোপ্পা পুন্সি মরেলগী হৌনবী অমনি। হকচাং শাজেল তৌবা নংত্রগা হীরি কোনবনা ফাওবা মেটাবোলিজম ফগৎহল্লি অমদি ক্রম পুবা লায়না (ক্রোনিক দিজিজ)শিংগী নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহল্লি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

অতৈ মরুওইবা সর্ভিসশিংগী কোমথোকপীরগুম্না লৌমীশিংগীসু য়েংথিরগা কর্ফিয়ু কোমথোকপীয়ু

হৌজিক-হৌজিক টোটেল কর্ফিয়ু লাউথোক্নুনা চৎথরিবা অসি ঐখোয় মীয়ামসু শোংচরি। অদুবু লৌউ-শিংউবগী থবক্তি লৈত্তাক্লা কোমথোকই হায়দুনা লৌমীশিংনা লৌবুক চৎপা মতমদা সীক্যুরিটি ফোর্সশিংনা লম্বীদা চৎপা য়ারোইহায়দুনা ফুবা-চৈবা তৌবা হায়বসি য়ারগদি তৌবিগনু। নোং চুপ্লিদৈ ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লনা য়াওরবসু লৌফম খরদি হৌজিক ঈশিং খরা-খরা লৈবা য়াওরি। ঈশিং খরা-খরা লৈনরিবা লৌফমশিংদদি লৌমীশিংনা লৌ শেম্বা হায়বসি হৌজিক্কী মতমগী ওইনা য়াম্না মথৌ তারি। নংত্রবদি লৌ পানবা ঙমরোইদৌরোইদৌরিবনি। মরম অদুনা ঈশিং লৈত্তাক্লা মরুওইবা লৌউ শিংউবগী থবক্কীদমক চৎচরিবা লৌমীশিংদা লৈবা অমদি অথিংবা পীবগী থবক তৌরিবা অসি তৌহনবিগনু। হৌজিক লৌ উনরিবা অসি মফম-মফমগী তোঙান-তোঙানরী হায়বগী মফম খরদনা লৌ য়াম্না কনবা ওইদ্রি অদুগা মফম খরদদি লৌ উবগী থবক য়াম্না কল্লা চৎথনরি। মণিপুরগী মফম খরগী লৌফমশিংদদি লৌ ৱাংখৎলকপা মরম্না হার চাইবা অমদি তিলহাক হীদাক কাম্নচিংবগী থবক অসি তৌবা হৌনবা য়াওরবনি। য়ুমদগী লৌফম লাপ্পা লৈবা মরম্না লৌ য়েংশিনবা অমদি শেম্বা শানবগী তঙাইফন্না চৎতবা য়াদে। মরম অদুনা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্টশিংনা অমদি লৈত্তাক্লা য়ারিবমখৈ হীরম অসিগী মতাংদা মীৎয়েং চঙবিদুনা লৌমীশিংগী থবক শুবা চৎপদা অহেং-অপন পীবিগনু।

❑ হিজম সনাতোম্বী, খুরাই থোংগম লৈকায়

ঈশাগী ফুনবা থৱায় কন্জনবা হোৎনবা হায়বা অসি ঈশা-ঈশাগী ইথৌনি খঙবিয়সি

ঐখোয় মীয়াম্না ৱাখল তাবদা করিগী টোটেল কর্ফিয়ু থম্লিবা অসি থম্লক্লৌরিবানো? তশেংনা অতোপ্পা টেটশিংগা য়েংনরুবদা ইকাইনিংঙইনি। মরমদি অতোপ্পা টেটশিংদদি কৈথেল অমদি সিনেমা হোল ফাওবা হাংদোক্লে। লৈত্তাক্লা পীরিবা চৎন-কাংলোনশিং হায়বদি চৎথোকপদা মাস্ক উপ্পা, মী অমগা মী অমগা উনদুনা ৱারী শাবদা অমদি পোত্থৈ লৈবদা ফুট ৬ লাপ্পা লৈনবা হায়রবসু তৌনদে। মী পুনবা য়াদে হায়রগা চাক চানবা, লদু শান্নবা, ত্তার শান্নবা অমদি তোঙান-তোঙানবা মী পুনবগী থবকশিং চৎন-কাংলোন ভাঙনা তৌনে। ঐখোয় ঈশাগী ফুনবা অমদি থৱায় কন্জনবা হোৎনবা হায়বসি ঐখোয় ঈশা-ঈশাগী ইথৌনি। মীনা নক্ন্দুনা তৌহনবা অসিসু মথৌ মশক খঙবা হায়রগদৌরিব্রা? লমদম অসিদা হৌজিক নুমিৎ খুদিংগী ওইনা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা মীগী মশিং অমদি শিবগী চাং হেনগৎলক্লিবা অসি অতোপ্পা টেটশিংগী মমাংদা তশেংনা য়াম্না হেনগৎলক্লিংঙইনি। ঐখোয়গী ইমুং, লৈকায় অমদি লৈবাক কনবা হায়বা অসি ঐখোয় ঈশা-ঈশাগী ইথৌনি খন্দুনা কোভিদ লায়না লাইচং অসিদগী কন্জনবা হোৎনমিয়সি। নংত্রবদি হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদা অসুমুক মখা তানা তৌরবদি ঐখোয় পুম্নমক অশিবগী থাক্তা থুংলক্লগনি। লৈত্তাক্লা থম্লিবা তামিংবদু হায়বদু ওইগনি। কোভিদ-১৯গী সেকেন্দ ৱেভনা মশক নাইবা অমদি ইমম চমজবা লমদম অসিগী মীওই কয়া লৈথিদ্রে। পুম্নমক অসি খঙনা-খঙনা মীয়াম অদুনা কোভিদ এপ্রোপ্রিএট বিহেবিয়রশিং ভাঙনা চৎথরবদি কনাগী মাঙজবনো হায়বসিসু ঐখোয় পুন্না খল্লমিয়সি। অথুবা মতমদা লায়চৎ অসিদগী লাপথোকপা ঙম্ভবা হোৎনমিয়সি।

❑ এস কে নাওরেম, শিংজমৈ

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৫৫ নংত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (ৱাইওষ্টাট) জেনিমস চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০।০৭।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপাং; ইঙেনগী ১১নি পানবা।

মেষ: লেংবদা লন অমদি ইমুং-মনুংগী নুংঙাইবা ফংবদি লৈজবা নুমীৎনি। মরুপ-মপাংগা ৱাখল তান্নবদা লৈগনি-নোয়ুক্লা চৎলু, হোয়া ফগনু।
লৈশা পাম্খংশিংগী- নুংশিবা মরী ফরি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: নীংবা থুংগনি, লৈকম অমদি নীংবা মপা চাবগী নুংঙাইবসু ফংজগনি। ইমুং-মনুংগী ৱা তারগা থৌনা ফংনি। ৱাঙাং হৈত্রদি নরল মাঙগনি।
লৈশা পাম্খংশিংগী- চিন য়াওবদি চেকশিল্লু।
থৌনি পোংলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

মিথুন: ৱাফংনবদি চোপকনি অমদি মরুপসু ৱারৌগনি-ৱাঙাং হৈয়ু। অণ্ডৎপা মুক্লবা অমদি ইমুং-মনুং ৱাতায়দবনা মাঙজগনি। লন খরদি চগগনি।
লৈশা পাম্খংশিংগী- নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক/অশংবা।

কর্কট: মরুপ-মপাংগী মতেং অমদি পন্দুনা লৈরম্বা শেল-থুম ফংবৈ কায়না নুমীৎনি। য়েক্লবদি য়াম্মী অমদি লাই-গুরুনা চানবীনবা অচুম্বা চৎলু।
লৈশা পাম্খংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোংলম : লৈ নাপু/য়াইচং।

সিংহ: তপথৌ অমদি অনম তানগনু, মরুপ-মপাংনা মরম চান্দনা ইনশিনবা লৌগনু। অচুম্বা অমদি নংখ নংখ থোক্নবা হায়বা তাকপদুনু পাঙলবা হোৎলৌ।
লৈশা পাম্খংশিংগী- অশাওবনা কায়নগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কন্যা: লম খুদিংদা মায় পাক্কনি অমদি অনৌবা অশাগা লোয়ননা অনৌবা থবক পাঙলবা হোৎলৌ। থিবা হন্থ্রগী কাল্লবা ফংগনি, ঈকাই খুম্নবীবা ফংজৈ।
লৈশা পাম্খংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: নংগী ওইবা নরুকশিংগতা লোয়নৌ অমদি মখোয়গী মতেং লৌবা মতাং চাই। অচুম্না অমদি অফবা লৌশিং ফংজগনি। নুংঙাইতবা পাউদি তাই।
লৈশা পাম্খংশিংগী- য়েংনরুং-মাঙজগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক।

বৃশ্চিক: হৱাওবা, নীংবা থুংবা অমদি নখক খোংবা/লাই-গুরুনা চানবীগনি। মীগী মতেংনা থৌ পাওবা ঙমগনি। হৱানবা অমদি নাপলনা তাথিগনি।
লৈশা পাম্খংশিংগী- নুংশি মরী ফরি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক।

ধনু: ফিংগনু, তপথৌ অমদি চিন কনাংনা-শাজেৎ অমদি ৱাঙাং হৈয়দি ঈকাই নুংশি য়ায়বা থৌদোক নংগদি অমদি অশোক অপন নংবা য়াই।
লৈশা পাম্খংশিংগী- অশাওবা ফাথৌ।
থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর: ওইজবা ফংগনি, মীচং হেনগনি অমদি নরুকশিংনা তেংবাঙবীগনি। লৌশিং তানশিনবা কায়গনি, মীচংদ ফংই। হকচাংদি নুংঙাইবা ৱাংলি।
লৈশা পাম্খংশিংগী- লাইবক ফংনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক।

কুম্ভ: অনিংবা থবক পাঙবৈ অমদি য়েক্লবদু লাকশিনবা ঙমগনি। মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নবদি লৈ অমদি অণ্ড্রবা চানবীবা ৱাংকনি-ঈৱাং পুংনু।
লৈশা পাম্খংশিংগী- ৱারৌবনা লৈগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক।

মীন: হেন্না চাহাংনু, নখক খোংনা থথিগনি অমদি অনম তানবা নাচ-নানাইময়েং তাবা য়াবা লৈ। মীয়াম্না য়াদবা চৎপনা অশিংবা ওইগনি।
লৈশা পাম্খংশিংগী- ঈৎথনা লৈয়ু।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয় মহয় ফংগনি।