তাকয়েল খোংবাল, লমজাও অমসুং থিনুঙ্গৈদা লুখোসৈ জৌ থাদোকপগী মায়োক্তা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

SIT IN PROTEST
Lukhosei Zou thadokpa yaningde.
Zou masagi Quarter dagi phakhiba Drug pu masagi natte haiba yaningde.
War on Drugs phagi tahan-ganu
Cheirak piba ngamdrabadi Drug phabagi kanaba leite.
Drug lallonba sing cheirak piyu.
COALITION AGAINST DRUGS & ALCOHOL (CADA)

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস): হৌখিবা কুমজা ২০১৮গী জুনদা লুপা ক্রোর ২৭ হেনবগী ড্রগ ফাবদা চেন্নবা ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সিল (এ দি সী), চান্দেলগী চ্যেরমেন ওইরম্বা লুখোসৈ জৌবু মরাল লৈতে হায়দুনা থা অসিগী হৌখিবা ১৭তা এন দি এন্দ পি এস কোর্টনা থাদোরকপগী মায়োক্তা য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ঙসি নুংথিল পুং ১ তাবা মতমদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা তাকয়েল খোংবাল পুঙসুঙবম লৈকায় ইমা ইবেম্মা তরুঙানবী থোঙাকমচা কম্যুনিতি হোলদা তাকয়েল খোংবাল পুঙসুঙবম ৱিমেন ৱেলফ্যের এসোসিএসন, নম্বুল ব্রিঙ্ক কলচরেল এসোসিএসন অমসুং কাদা তাকয়েল খোংবাল য়ুনিটকা পুন্না খূৎশম্নদুনা ৱাকৎ মীফম অমা ফিজিকেল দিষ্টেন্দিং ঙাক্লা পাঙথোকখ্রে হায়না কাদাগী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি খুনে দাংবম আনন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমদা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ৱাকৎ মীফম অদুদা ৱা ঙাঙখিবা কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট নিংথৌজম দেবাননা ফোঙদোকখিবদা লুখোসৈ জৌ হায়রিবা মীওই অসি ফাবা মতমদা মায়কৈ কয়াদগী ড্রগ কিংপিননি হায়না ফোঙদোক্লরকখি। অদুগা হায়রিবা কেস অসিগী ট্রায়েল চথবা হৌরকপা মতমদা য়াম্না চিংননীংঙাই ওইবা থৌওং কয়া উবা ফংখি অমসুং লৈবাক মীয়াম পূন্না খঙনখি।

মহাক্না মখা তানা হায়, মরম চাদনা লুখোসৈ জৌ ফাবদা চেন্নবা নুপী পুলিস ওফিসর অমবু ট্রান্সফর তৌখিবা, কেস অসিগী ওরিজিনেল সেম্পল মফম খঙদনা মাঙখিবা অমসুং তেল্লবা কেস অসিগী ট্রায়েল মনুংদা টর্ম মপূং ফাদ্রিবা এন দি এন্দ পি এস কোর্টকী জজ কয়ারক শিনে দাকখিবা অসিগুম্বা মরম কয়া অসিনা কেস অসিদা চাউনা লৌতুনবা অমা য়াওরব্রা হায়বসি মীয়ামগী পূক্নিংদা চিংনদুনা লাকখি। লোয়ননা কাদা অমদি মায়কৈ কয়াদগী ড্রগ লল্লোনবদা চেন্নবা মীওই লোগী মতুংইন্না চপ চাবা চৈরাক পীদুনা খুন্নাই অসি ময়াই কাবা চিঙ্গাক্কী ইরোলনুংদগী কল্লু হায়বা খোল্লাউ কয়া লাউদুনা লাকখি। অদুবু লাইবক থীবদি ঙসি মীয়ামগী অনীংবগী মায়োক্তা মশামক্কী ওফিসল ক্বার্টরদগী য়াল্লবা ড্রগকা লোয়ননা ফারবা মীওই অমবু মরাল লৈতে হায়দুনা থাদোরকপা অসি চিংনবা ফাওই অমসুং কেস অসি মখা তানা থিজিন্নবা পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা হায়র কোর্টতা আপিল চত্তুনা মীয়ামগী থাজবা মাঙদনবা হোৎনগদবনি হায়বা ৱাফমশিং ফোঙদোকখি।

অমরোমদনা ঙসি নুংথিল পুং ২ তাবা মতমদা ককচীং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লমজাও ময়ায় লৈকায় কম্যুনিতি হোলদা লমজাও পার্ট ৱান ময়ায় লৈকায় দিভলপমেন্ট এসোসিএসন, লমজাও ময়ায় লৈকায় মৈরা পায়বী অমসুং কাদা ককচীং দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিগা পূন্না খূৎশম্নদুনা লুখোসৈ জৌ মরাল লৈতে হায়না থাদোকখিবগী মায়োক্তা য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম অমা পাঙথোকখ্রে। ৱাকৎ মীফম অদুদা কাদাগী ভাইস প্রসিদেন্ট দিপানজিৎ নিংথৌজমনা ৱা ঙাঙখি।

বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা থিনুঙ্গৈ বজার শেদতসু ঙসি নুংথিল পুং ১ রোম তাবা মতমদা থিনুঙ্গৈ অপূনবা মৈরা পায়বী লূপনা শীন্দুনা লুখোসৈ জৌ মরাল লৈতে হায়না থাদোকখিবগী মায়োক্তা য়ানীংদবা ফোঙদোক্তুনা ৱাকৎ মীফম অমা পাঙথোকখ্রে। ৱাকৎ মীফমশিং অদু লোইশিল্লকপদা শরুক য়াখিবা মীয়ামনা য়ানীংদবা খোল্লাউ কয়াসু লাউখি হায়রি।

মৈ অমসুং ঈশিং চাং নাইনা ফংহন্নবা তকশিল্লক্লি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস)ঃ মণিপুরদা মৈ অমসুং থক্লবা ঈশিংগী খুদোংচাদবা কয়া লমদম অসিগী মীয়াম্না ময়োক্লরিঙৈ মরক্তা কম্মিস্নর পি ঐচ ই, গবর্ণমেন্ট ওফ মণিপুর নিংথী কেশরৱানিনা ঈশিংগী টেক্স হেনগৎলগনি হায়রিবা অদু মরম চাদে অমদি টেক্স হেনগৎপগী মতাংদা থোকখিবা ওর্দর অদু অমুক রিভিয়ু তৌনবা ওল মণিপুর পৱার এন্দ ৱাটর কঞ্জুমর্স এসোসিয়েসননা মরী লৈনবশিংদা তকশিল্লক্লি।

হিরম অসিগা মরী লৈননা এসোসিয়েসন অসিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মণিপুরগী মফম খুদিংমক্তা অয়ুক, নুংথিল, নুমিদাং নাইদনা মৈ মুৎপগী থৌওংশিং তোয়না থোক্লি। মরী লৈনবশিংনা কঞ্জুমরদা হান্না খঙহন্দনা মৈ মুথৎপা অসিনা মরম ওইরগা মৈগা মরী লৈনবা থবকশিং প্লান তৌবদা চাওনা অকায়বা পীরি। মসিদা নত্তনা লমদম অসিদা লৈরিবা মীওইশিংনা থক্লবা ঈশিং মরায় কায়না ফংবা ঙমদ্রি। ঈশিংগা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টনা থা অমগী মনুংদা য়াল্লবদা নুমিৎ ১২ দগী হেন্না কঞ্জুমরশিংদা থক্লবা ঈশিং পীদ্রি। হায়রিবা ঈশিং পীরিবা নুমিৎশিং অসিদসু য়াল্লবদা পুং অমদগী হেন্না পীদ্রি। মসিগী মথক্তা অহানবা মিনিট ১০ রোমদা তারক্লিবা ঈশিং অদুদি নৈবদগী থক্লবা ঈশিং ওইনা শিজিন্নবা য়াদ্রি।

অসিগুম্বা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরিঙৈ মরক অসিদা ঈশিংগী টেক্স হেনগৎকনি হায়রিবা অসি য়ুম্ফম য়াওদে হায়না চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরকখিবগা লোয়ননা কঞ্জুমরশিংদা পীরিবা মৈ অমসুং ঈশিংগী মতাংদা অপেন পেন্দগী কমপ্লেইন খুদিংমক এসোসিয়েসন অসিগী মিংদা তৌরগনি হায়রি।

এফ আই এমগী প্রোগ্রাম লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস): অসাম রাইফলসনা ফিট ইন্দিয়া মুভমেন্ট (এফ আই এম) গী শরুক অমা ওইনা থা অসিগী ১৪দগী চয়োল অমা চূপ্পা পাঙথোরকখিবা প্রোগ্রাম অমা থা অসিগী ১৯দা মপূং ফানা লোইশিনখ্রে হায়রি। প্রোগ্রাম অসি ম্যান্মারগা তাইনবা ঙমখৈ পরিংদা লৈরিবা কানা ভেলিগী মফম অমদা পাঙথোকখিবনি হায়রি। প্রোগ্রাম অসিগী পান্দমনা নহারোলশিংদা শান্ন-খোৎনবগী মীওই অমা ওইরক্ল বগী ৱাখল্লোন চেলহনবনি হায়রি।

নাউরেম বিরহরি কোলেজ ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়ননা প্রিন্সিপালগী কা থোং লোনশিনখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস): নাউরেম বিরহরি কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপালগী মতাংদা চয়েৎনবা মতম শাংনা লৈরকপা মরম্না কোলেজ অসিগী মহৈরোয়শিংগী স্কোলারশিপ অমদি অতৈ একাদেমিক এক্টিভিটিজ কয়াদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে। কোলেজ অসিগী হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদা পেন্নদ্রদুনা নাউরোম বিরহরি কোলেজ ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়ননা কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপালগী কা থোং লোনশিনখ্রে হায়না এন বি কোলেজ ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়নগী জেনরেল সেক্রেটরি এন সী জাভেলিননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তানা হায়, নাউরেম বিরহরি কোলেজ ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়ননা কোলেজ অসিদা লৈরিবা চয়েৎনবা কয়া অসি লোয়শিন্দুনা মহৈরোয়শিংনা থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অসি মখা তানা লৈহন্দনবা কয়ারক হায়জদুনা লৈরিঙৈ চৈরক অসিদা কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপাল কনানা ওইরিবনো খঙদবা চম্মন্নবা ফীভম অমা লাক্লিবসি য়াম্না লাইবক থিবনি। কোলেজ অমগী প্রিন্সিপালগী টেবলদা প্রিন্সিপাল অনী ফম্নগী ফীভম অমা লাকইবসি ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়ননা অঙকপা ফাওই। মসি লৈঙাক্কী ওথোরিটিনা মতম চানা থবক পায়খৎতুনা সোলুসন পুরকহৌদবদগীনি। লৈঙাক্কী কন্সর্ন দিপার্টমেন্ট ওইরিবা দিরেক্টোরেট ওফ হায়র এন্দ টেক্নিকেল এদ্যুকেসননা প্রিন্সিপালগী লৈরিবা চয়েৎনবা অসি অথুবা মতমদা লোয়শিনগদবনি।

চয়েৎনবা অসিগী মতাংদা য়ুনিয়ননা থিজিল্লুবদা হৌখিবা নবেম্বর ২৭তা কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা মণিপুর দিপার্টমেন্টকী ঐচ ও দি এন জি একাশিনিবু সস্পেন্দ তৌরে হায়বগী ওর্দর অমা থোকখি। মসিগী মখা তাবদা থা অসিগী হৌখিবা দিসেম্বর ৮দা ইন্টরম এরেঞ্জমেন্ট ওইনা কোলেজ অসিগী ক্যের টেকর অমদি গভর্ণিং বোদিগী চ্যেরমেনসু ওইরিবা দিরেক্টোরেট ওফ এদ্যুকেসন (য়ু) গী জোইন্ট দিরেক্টর টি ওজিৎনা কোলেজ অসিগী ফিজিক্স দিপার্টমেন্টকী ঐচ ও দি নিংঙোম্থম শিতলবু কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপাল ইন চার্জ ওইরে হায়না ওর্দর অমা থোক্লকখি। মদুগী মতুংদা হান্নগী প্রিন্সিপাল ওইরম্বা এন জি একাশিনিনা মণিপুর হায় কোর্টতা রাইট পিটিসন অমা থাখি। অমদি কোর্টনা হৌখিবা দিসেম্বর ১৮দা ওর্দর অমা থোক্তুনা লৈঙাক্কী নবেম্বর ২৭কী ওর্দর অদু মখা তাবা মতম অমা লাক্ত্রিবা ফাওবা সসপেন্দ তৌরকখি। মসিনা মরম ওইদুনা সসপেন্দ তৌখ্রবা প্রিন্সিপালসু প্রিন্সিপাল ওইরি খনদুনা কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপাল ওইনা লাকখি। লোয়ননা হান্নগী প্রিন্সিপাল ইন চার্জগা পুন্না প্রিন্সিপাল অনী থোক্লকখিবদগী চম্মন্নবা চয়েৎনবা কয়া লাকখি। চম্মন্নবা অসি লৈঙাক্কী এদ্যুকেসন (য়ু)গী দিরেক্টর, প্রিন্সিপাল সেক্রেটরি অমদি ক্যের টেকর, গভর্ণিং বোদি অমদি নাউরেম বিরহরি কোলেজনা মতম চানা চুনবা থবক লৌখৎতবদগীনি। চয়েৎনবশিং অসি অথুবদা লোয়শিনবিদুনা হেন্না ফবা কোলেজ অমা ওইহন্নবা হোৎনগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

জেদ এস য়ু, দেল্লিগী থৌপুবশিং খনখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস): জেলিয়াংরোং ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (জেদ এস য়ু), দেল্লিগী কুমজা ২০২১দগী ২০২২ ফাওবগী থৌপুবশিং খনখ্রে।

নৌনা য়ুনিয়ন অসিগী থৌ পুরগদবশিং অদুদি ইশাক স্মাইলিংবো পামাই (প্রসিদেন্ট), হায়ন্যুবে ন্যুমে (ভাইস প্রসিদেন্ট), গাইখ্বানলুং গাংমৈ (জেনরেল সেক্রেটরি), সমসন ন্যুমাই (জোইন্ট সেক্রেটরি), দাইগোলিয়ু এস পানমৈ (কলচরেল সেক্রেটরি), বলিকা পামে (ৱিমেন কোওর্দিনেটর) অমসুং মাক্যুথুৱানাং জোন কামৈ (স্পোর্টস সেক্রেটরি) নি হায়রি।

নৌনা জেলিয়াংরোং মহৈরোয়শিংগী দেল্লিদা লৈবা লূপ অমা ওইরিবা য়ুনিয়ন অসিগী থৌ পুবশিং ওইনা খনবগী থবক অসি য়ুনিয়ন অসিগী জেনরেল বোদি মীটিং পাঙথোকপগা লোয়ননা থৌ পুবশিং খন্নবগী ইলেক্সনগী মতুংইন্না খনবনি হায়রি।

জেনরেল বোদি অমসুং ইলেক্সন অসি দেল্লিগী বসন্ত বিহারদা লৈবা পৌ বেঞ্জামিন পামৈগী য়ূমদা ঝুম মীটিংগী খূথাংদা কোভিদ-১৯ পেন্দমিক্কী সোসল দিষ্টেন্সিংগী চৎনকাঙলোনশিং চেকশিন্না ঙাক্তুনা পাঙথোকখিবনি হায়রি।

প্লাটিনম জুব্লিগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস) : রিন্যুৱেল ওফ হোপ ফোর ইটরনিটি হায়বা ঠিমদা লৈঙাক্লা পীবা কোভিদ-১৯ ঙাকথোক্লবা এস ও পি ঙাক্লা চত্তুনা কাংপোকপী দিষ্ট্রিক্টকী মকুই খুলদা মকুই বপটিষ্ট চর্চকী প্লাটিনম জুব্লিগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা চীফ লেঙ্গোয়জ কন্সলটেন্ট কুমাম সুরেশনা স্পিকর, দিসোনাং নখমনমাইনা এদমিনিষ্ট্রেটর ওইনা শরুক য়াখি। থৌরম অদুগা ইরোইননা লিয়াংমৈ নাগা বপটিষ্ট এসোসিয়সনগী প্রসিদেন্ট মাইসোংমাংনা জুব্লি হোল শঙ্গাখি। এল এন বি এগী এগজিক্যুটিভ সেক্রেটরি অলুংবু ন্যুমায়না থৌরমগা মরী লৈননা সোভেনর অমসু ফোঙখি। প্লাটিনম জুব্লিগী থৌরমগী শরুক অমা ওইনা তামৈগী এস দি ও এন রিনিনা ইনখৎলক্লিবা নহারোলশিংদা মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা হিংবা য়ানবা লম্বী তাক্তুনা করিয়র কাউন্সেলিং পীখি। মকুইগী নহারোলশিংনা থৌরম অদুদা অখন্নবা ট্রেদিসনেলগী ওইবা থৌরম কয়া অমসু পাঙথোকখি। থৌরম অদুগা মরী লৈননা ওর্গনাইজিং কম্মিটিগী চ্যেরমেন আর মচুনদৌবৌনা হায়, কুমজা ১৯৪৫দা লিংখৎখিবা মকুই বপটিষ্ট চর্চনা চহী ৭৫ মায় পাক্লা লাকপা ঙম্বসিদা শেম্বিবা তাইবঙমপু থাগৎপগা লোয়ননা অনৌবা স্পিরচুয়েলগী লম্বী অমদা চৎপা হৌনবা রিন্যুয়েল ওফ হোপ ফোর ইটরনিটি হায়বা ঠিমদা থৌরম অসি পাঙথোকপনি। হৌরক্লিবা নহারোলশিংনা মখা তানা মায় পাক্লা লাইনিং লম্বীদা চৎপা ঙমহনবা ঙম্লগনি হায়বগী ৱাখল্লোলদা থৌরম অসি শিনবনি। কোভিদ-১৯ লায়চৎনা মরম ওইরগা পাঙথোকপা ঙম্লরোইদরা হায়বগী অকিবা কয়া লৈরম্লবসু এস ও পি ঙাক্লা মমিংতগী ওইনা পাঙথোকপনি হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

লৌশিং পুক্কে

আর্থ্রাইটিস নাবা মীওইশিংনা চারোইদবা চীঞ্জাক খরা

আর্থ্রাইটিস হায়বসি য়াম্না কম্মন ওইবা, তাং-তাংদা ইনফ্লেমেসন তৌবগী অনাবা মখল অমনি। লায়না অসিগী মখলগী মতুংইন্না তাং-তাংদা, শরুদা অমদি হকচাংগী অতোপ্পা কয়াৎশিংবু শোকহনবা অমদি চৈনাখোলনচিংবা ফাওহল্লি।

আর্থ্রাইটিস মখল ১০০গী মথক্তা লৈবগী মনুংদা ওষ্টিওআর্থ্রাইটিস হায়রিবা নোনইনফ্লেমেটরি ওইবা মখল অসিনা খ্বাইদগী হেন্না কম্মন ওই। অদুগা ওটোইম্যুন দিজিজশিংনি হায়না লৌনরিবা র‍্যুমাটোইদ আর্থ্রাইটিস (আর এ) অমসুং সরাইঅটিক আর্থ্রাইটিস হায়রিবা অসিনা ইনফ্লেমেটরি ওইবা মখলনি। গাউট হায়রিবা অনাবা অসিসু কম্মন ওইবা ইনফ্লেমেটরি আর্থ্রাইটিস মখল অমনি।

অকক্লবা অচা-অথকশিং থাদোকপনচিংবা পাম্বৈশিংনা ইনফ্লেমেটরি আর্থ্রাইটিস অমসুং ওষ্টিওআর্থ্রাইটিসকী সিম্পটোমশিং হস্থহনবা য়াই, লোয়ননা পুন্সিগী ক্বালিটিসু হেনগৎহনবা য়াই হায়না রিসার্চ কয়ানা উৎলি।

আর্থাইটিস নাবা মীওইশিংনা থাদোক্কদবা অচা-অথক খরা মখাদা পীরি।

এদেদ সুগর: মীপুম খুদিংমক্না চিনি চাবা মতমদা অকক্লবা চাংদগী হেল্লোইদবনি, মসি মরু ওইনা আর্থ্রাইটিস নাবা মীওইশিংদনা হেন্না মথৌ তাই। এদেদ সুগর অসি কেন্দি, সোদা, আইস ক্রিম, অমসুং অতোপ্পা অচা-অথক কয়ামরুমদা য়াওই।

র‍্যুমাটোইদ আর্থ্রাইটিসনা নাবা মীওই ২১৭তা চথখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না অচা-অথক ২০গী মনুংদা চিনি য়াওবা সোদা অমসুং দিজর্টশিংনা র‍্যুমাটোইদ অর্থ্রাইটিসকী সিম্পটোমশিং হেনঞ্জিনহল্লি হায়বগী রিপোর্ট খ্বাইদগী য়াম্না তৌরকখি হায়রি।

প্রোসেস তৌরবা মিট অমসুং রেদ মিটশিং: রিসার্চ খরগী মতুংইন্না রেদ মিট অমসুং প্রোসেস তৌরবা মিটকা, আর্থ্রাইটিসকী সিম্পটোমশিং হেনগৎহনবা য়াবা ইনফ্লেমেসনগা মরী লৈনৈ হায়রি।

মথক্তা পনখ্রিবা র‍্যুমাটোইদ আর্থ্রাইটিসনা নাবা মীওই ২১৭তা চথখিবা ষ্টদি অদুদা রেদ মিটনা র‍্যুমাটোইদ আর্থ্রাইটিসকী সিম্পটোমশিং হেনগৎহল্লি হায়বসু খঙবা ঙমখি। মীওই ২৫,৬৩০দা চথখিবা অতোপ্পা ষ্টদি অমদসু রেদ মিট চাং ৱাংনা চাবা হায়বসি ইনফ্লেমেটরি আর্থ্রাইটিসকী রিস্ক ফেক্টর অমা ওইবা য়াই হায়রি।

মসিগী ওন্না তৈনবদা, রেদ মিট য়াওদবা মনা-মশিংগী দাইটশিং শীজিন্নবনা আর্থাইটিসকী লাইওংশিং ফগৎহল্লি হায়বা উৎলি।

গ্লুটিন য়াওবা চীঞ্জাকশিং : গ্লুটিন হায়বসি গেহু, বার্লি, রাই, অমসুং ট্রাইটিকেলনচিংবদা ফংবা প্রোটিনশিংগী কাঙলুপ অমনি। রিসার্চ খরগী মতুংইন্না গ্লুটিন য়াওদবা চীঞ্জাক চাবনা আইর্থ্রাইটিসকী লাইওংশিং হস্থহনবা য়াই হায়রি।

চাং ৱাংনা প্রোসেস তৌবা চীঞ্জাকশিং : য়াম্না চাং ৱাংনা প্রোসেস তৌরবা চীঞ্জাকশিং, খুদম ওইনা ফাষ্ট ফুদ, ব্রেকফাষ্ট সিরিয়ল, অমদি বেক তৌরবা চীঞ্জাকশিং অসি মহৌশানা রিফাইন তৌরবা গ্রেনশিং, এদেদ সুগর, প্রিজার্ভেটিবশিং, অমদি ইনফ্লেমেসন তৌহনবা য়াবা মচলশিং চাং ৱাংনা য়াওই, হায়রিবা খুদিংমক অসিনা আইর্থ্রাইটিসকী লাইওং হেঞ্জিলহল্লি।

মসিতা নত্তনা প্রোসেস তৌরবা অচা-অথকশিংনা হকশেলদা শোকহল্লি অমদি অতোপ্পা লায়না কয়াগী রিস্কসু হেনগৎহল্লি।

য়ু : য়ুনা আর্থ্রাইটিসকী লাইওংশিং হেঞ্জিলহনবা য়াবা মরম্না ইনফ্লেমেটরি আর্থ্রাইটিস নাবা মীওই খুদিংমক্না য়ু থকপগী চাং অকক্লবা থমগদবনি নৎত্রগা শুকথক থক্লোইদবনি।

ষ্টদি কয়ানা উৎখ্রে মদুদি, য়ু থকপনা গাউট এটেক তৌবগী চাং অমদি শাথিবগী চাং হেনগৎহনবা য়াই।

মসিগীসু মথক্তা ষ্টদি খরগী মতুংইন্না মতম শাংনা য়ু থক্লকপনা ওষ্টিওআর্থ্রাইটিসকী রিস্ক হেনগৎহল্লি হায়রি।

অকক্লবা মনা-মশিংগী থাউশিং : ওমেগা-৬ ফেটশিংগী চাং ৱাংবা অদুগা ওমেগা-৩ ফেটশিংগী চাংনা নেম্বা দাইটনা ওষ্টিওআর্থ্রাইটিস অমসুং র‍্যুমাটোইদ আইর্থ্রাইটিসকী অনাবা হেঞ্জিলহনবা য়াই।

হায়রিবা ফেটশিং অসি হকশেলগীদমক মথৌ তাই। অদুমওইনমক, ওমেগা-৬কা ওমেগা-৩গগী রেসিও খেন্ননা য়াওবা দাইটনা ইনফ্লেমেসনগী চাং হেনগৎহনবা য়াই। ওমেগা-৬ ফেট চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং খুদম ওইনা মনা-মশিংগী থাউ, চাবগী চাং হস্থবগা লোয়ননা ওমেগা-৩ মরাং কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং খুদম ওইনা থাউ থোকপা ঙা চাবগী চাং হেনগৎপনা আইর্থ্রাইটিসকী লাইওংশিং ফগৎহনবা য়াই।

থুমগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং : থুম চাবগী চাং হস্থবা হায়বসি আর্থাইটিসনা নারবা মীওইশিংগীদমক্তদি অফবা খোঙথাং অমনি। থুমগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা কেনদা হাপ্পা সুপ, পিজা, অকক্লবা চিজ মখল খরা, প্রোসেস তৌরবা মিট, অমদি অতোপ্পা প্রোসেস তৌরবা পোৎলমশিং পনবা য়াই।

এদভান্সদ গ্লাইকেসন এন্দ প্রদক্ট্স (এ জি ঈ) চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং : এ জি ঈ হায়রিবা পোৎলমশিং অসি সুগর অমসুং প্রোটিন নৎত্রগা ফেটকী মরক্তা রিএক্সন থোকহল্লগা ওইরকপা মোলিক্যুলশিংনি। মখোয় অসি মহৌশানা থোংদ্রিবা শা-ঙাগী পোৎলম (চীঞ্জাক)তা ফংই অমসুং অকক্লবা থোংবগী মেথদশিংদা শেমই।

ফ্রাই, রোষ্ট, গ্রিল, সির, নৎত্রগা ব্রোইল তৌরবা প্রোটিন, অমসুং ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা শা-ঙাগী পোৎলম (চীঞ্জাক)শিং অসি এ জি ঈ খ্বাইদগী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইটরি সোর্সশিংনি। এ জি ঈশিং অসিনা হকচাংদা চাং ৱাংনা পৈখৎলক্লবা মতমদা ওক্সিদেটিব ষ্ট্রেস অমসুং ইনফ্লেমেসন তৌরকপা য়াই। মসিনা আর্থ্রাইটিস নাবা মীওইশিংদা অনাবা হেঞ্জিলহল্লি। মরম অদুনা অসিগুম্বা চীঞ্জাকশিং অসি আর্থ্রাইটিস নাবা মীওইশিংনা য়ারিবমখৈ চারোইদবনি।

সী পি আইগী ৯৬শুবা ফাউন্দেসন দে পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচএনএস) : কুমজা ১৯২৫গী দিসেম্বর ২৬তা কানপুরদা লীংখৎখিবা কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়াগী ৯৬শুবা ফাউন্দেসন দে থা অসিগী ২৬তা ইম্ফাল ইষ্ট জিলাগী লল্লাইদা লৈবা ইরাবত পার্কতা কোভিদ-১৯গী এস ও পি ঙাক্লা পাঙথোক্লগনি হায়না মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিল, কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়াগী ষ্টেট সেক্রেটরি এল সোতিনকুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমদা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা মখা তারদুনা হায়, হৌখিবা চহী ৯৫দা কম্যুনিষ্ট পার্টিনা লোই মপু বৃটিশ তাম্বোক্লবা হনবা লৈতনা থেংনদুনা লাকপগী মথক্তা তোল্লতারবা, মতু শোন্না হিংনবা হোৎনরিবশিংবু অৱাংবা থাক্কী পুন্সি মহিং ফংহন্নবা থেংনদুনা লাকখি। লোয়ননা নীংখা তল্লবা মতুংদসু লৈবাক্কী দেমোক্রেসি, কন্সটিট্যুসন, সেক্যুলরিজম অমসুং ফেদরেলিজম কন্নবা থেংনবা লেপত্রি। লৈবাক অসিদা আর এস এসকী পোলিটিকেল ওর্গনাইজেসন অমা ওইরিবা বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক লীংখৎখিবদগী লৈবাক্কী কন্সটিট্যুসন, সেক্যুলরিজম, দোমোক্রেসি অমসুং ফেদ্দরেলিজম শিংনবা হেল্লক্লি। কোভিদ-১৯গী ফিজং মরুম মখাদা প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা কন্সটিট্যুসনগী চৎন-কাঙলোন থুগায়দুনা পার্লিয়ামেন্টকী নীংথম মীফম ফালবা পাঙথোকহন্দ্রি। অসিগুম্বা কন্সটিট্যুসন্দা শিংনবা থৌশিল কয়া থেংননবা পার্টিগী ৯৬শুবা ফাউন্দেসন দে নুমিৎতা হেন্না চেৎপা ফিরেপ লৌগনি হায়রি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

চোংথাম বিমোল, লাংথবাল কুঞ্জা

কোভিদ-১৯গী লায়না-লাইচৎকী ৱারবা মতম অসিদা হুইয়েল লানপাউ পাউচেনা লৌরক্লিবা থৌদাং তশেংনা থাগৎনিংঙাইনি। পাউচে অসিবু মৈতে ময়েক্তা ফোঙবিদুনা ইরোল-ইয়েক অসিবু চাউখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌবিরক্লিবা অসি য়াম্না অপেনবা ফাওই। লোয়ননা খোঙথাং অসি হৌরক্লিবা মিরোলশিংদদি চাউনা কান্নবা পীবা হায়বদু ওইরি। পাউচে অসিবু ইরোল ইয়েক্তা ফঙহনবিদুনা মহৈ-মশিন তম্বা ফঙদ্রবা মহৈরোয়শিংদা পাহনবিদুনা মতেং অমা ওইহল্লে। বেঙ্গোলি ময়েক পাবা থোক্তবা মহৈরোয়শিংদা অচৌবা কান্নবা পীবিদুনা পাউচে পাবগী হৈনবি অমা পীবিবগীদমক হুইয়েন লানপাউবু তৌবিমল উৎচবগা লোয়ননা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। মহৈরোয়শিংদা কান্নবা পীবা য়াবা, পুক্নিং-লৌশিং ওইবা য়াবা কয়া অমসু হাপহন্নিংই। হৌজিক-হৌজিক ষ্টেট অসিগী মীরোলশিংনা বেঙ্গোলি ময়েক পাবা থোক্লদ্রে। মরম অদুনা এদ্যুকেসনগী মচাক পুম্নমক মৈতে ময়েক্তা ফংহনবা অমা মথৌ তারে। লৈঙাক্লসু ইরোল-ইয়েক চাওখৎনবা পায়খৎলিবা থবকশিং অসিগী মথক্তা অমুক্কা হেন্না হোৎনবিয়ু হায়জরি। লোয়ননা পাউচেশিংনসু ইরোল-ইয়েক চাওখৎনবগী লম্বীদা অচৌবা থৌদাং কয়া শোয়দনা লৌবিরক্কনি হায়বগী থাজবা লৈ।

পুয়াম অচৌ খুমনচা, শিখোং বাজার

অঙকপা থৌদোক কয়ানা মকে শেল্লিবা মণিপুর ইরমদমনি। থিজিল্লুবদা ৱাৎপা লৈরোই। লৈঙাক্কী থবক্তগী পোত্থাবা মতম হেল্লবা ফাওবদা সেন্ট্রেল সিভিল সর্ভিসেস রুল, ১৯৬৫ ঙাকপা ঙমদ্রি। ফোংনা লাল্লে খঙলবা মরালনা মপোৎ ফারবা কয়া কৈশুমশঙ য়ৌরমদাইগী মীৎকুপ ফাওবা ৱায়েল লোইশঙনা কনবা ঙম্মী। অসিগুম্বা ফীভম অসি মখা তানা অদুমক চত্থরবদি মণিপুর করম্বা ফীভমদা লাক্কনি। হুরান লোনাদা মতিকচাবা চাদবা থিদনা লৈঙাক্কী ইমপ্লোয়ী ওইবা, মীশক অমনা মীং ওম্বোল্লগা থবক অনী তৌবগী পাউসু তাদবা নত্তে। লৈঙাক্কী থবক তৌরগা ফম্নাইবশিংগী প্রোক্সি লান তৌরিবা লমদমনি। কোভিদ-১৯গী মিংদা মণিপুরগী অচৌবা কৈথেলশিং খ্বাইরম্বন্দ, থৌবাল অসিনচিংবা কয়া হাংহন্দে। অদুবু অকোইবদদি মী শঙ্গু-শঙ্গু পুনবা মসিনা করম্বা থৌওংনো? ঙসি লমদম অসিদা লৈরিবা লাইরিক লাইশু হৈরবা মীওই কয়া শেঞ্জা-থুমজনা থবক ফংহন্দে হায়বসি চুল্লবা ৱাফমনি। থবক তৌবা ফংদ্রিবা নহাশিংগী থৌরাং খরা তৌবিবদি ফগানি। হীরম খুদিংমক্তা অৱাবা মায়োক্লরিবা অসি মীচম মীয়ামনি। হৌজিক লৈঙাক্লা তঙাইফদনা লোকদাউন হাংদোকপা মথৌ তারে।

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 ২২। ১২। ২০২০ইং, লৈবাকপোকপা;
পোইনুগী ৮নি পানবা।

মেষ : পেন্দবা অমদি লৌশিং থোকপা ৱাৎপা লৈগনি -অদুনা অরুবা থবক্তা থৌশাদবা তৌগনু। নচাক নরলদি চাওখৎকনি অমদি মীয়ামগা মরী ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : শেন্দোং চাওনা ফংজগনি অমদি নক্লবশিংগী মতেং ফংজগনি। অনম তানবদি তাথিনৈ-নোল্লুক্না চৎপনা খ্বাইদগী শাফগনি। য়েক্লবনসু পাঙ্গল্লি -চরাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্নিং লাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মিথুন : লেংদবা লন চাওখৎপগী নুংঙাইজবা লৈগনি। মতাং চানা থৌনা লৈউ অমদি কিগনু-মদুনা অফবা মফম কঞ্জবা ঙমগনি। ললোন ইতিক কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কর্কট : চরাংনগনু অমদি হোয়া ফগনু। খাঙবা কন্দ্রদি য়েৎনগনি অমদি পূক্নিং নুংশিগনি। ৱানোম-থৌনোম মায় পাক্কনি অমদি অনৌবা লৌশিং তানশিনহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : থবক্কী লম্‌দা য়েংশিনবা লৈরবসু নুংঙাইবা ফংগনি। য়ারগদি মীয়ামগা লোয়নবনা কান্নবা হেনগনি। লৌশিং ৱাৎলি অদুনা নতোমতা ৱা তুপথোক্কনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : নীংজবা থুংগনি অমদি শেল ফংগনি অমদি অনৌবা অফবা অশা লাক্কনি। অদুবু নাপল তৌরদি মীনা উশিৎলোই-তপথৌ । মরুপ লোয়নবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : মীংচং হেনগৎকনি, থবক পাংগনি অমদি মীচৎ ফংজগনি। য়েৎনবনা লম ময়েং তাবা অমদি অফা অপুন্নবা লৈগনি। ইমুং-মনুং ৱাতান্নবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : নচাক নরলগীদমক পূক্নিং ৱাগনি অমদি অনা-অয়েক্লা তাথি-অদুনা চীঞ্জাক কামগনু। মীতোপ্পা ইনশিনবা অমদি অরাপ্পা লোয়নবা মাঙগনি-কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - ওইজবা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

ধনু : কোক শাবা অমদি মরুপ-মপাং কায়নবা য়াবা লৈ। অঙম্বনা তাথিবা লৈ-অদুনা ৱানোম-থৌনোম কান্নবা ৱাৎকনি। অরিবা থবক্তদি অকায়বা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

মকর : নীংবা থুংগনি, মীচং খোম্বা কান্নগনি অমদি মীংচৎ তানবসু মায় পাক্কনি। অনা-অয়েক শাফরগনি অমদি ঙাং-শকপা হৈগনি। মরুপকী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্বা : খাঙবা কনবা অমদি থিবা হুম্বা তন্দবনা কান্নবা ফংউ হায়বা নুমীৎনি। হৈ-শিংবা শারবা অমদি লৌশিং চাওবগী ৱা তাদ্রবা মাঙবতা থুংগনি-কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক ।

মিন : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং হেনগৎপা অমদি ৱাখল থোকপা নুমীৎনি। অফবা মফম ফংগনি, লম চৎপা কান্নগনি অমদি মীয়াম্না নুংশিবীবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ-নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।