বেনিফিসরিশিংগী ফংফম থোকপা চেঙগী চাকথুং শুনা ফংহনবিয়ু হায়না দি সী ওফিসতা থোমজিনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস): প্রধান মন্ত্রি গরিব কল্যান অন্না য়োজনা (পি এম জি কে এ ৱাই) অমদি নেসনল ফুদ সেক্যুটিরি এক্ত (নফসা)গী কার্দ হোল্দরশিংনা ফংফম থোকপা চেঙগী চাকথুং এজেন্টশিংনা শুনা পীবিদ্রে। বেনিফিসরিশিংগী ফংফম থোকপা চেঙগী চাকথুং শুনা পীবিয়ু হায়না ঙসি ককচিং এ সীগী ৩৩/৮ ককচিং ৱাইরি মমাঙ অমদি ৱাইরি সাবল লৈকায়গী চেঙ ফংদ্রিবা নুপীশিংনা ককচিংগী দি সী ওফিসতা থোমজিনখ্রে।

ঐখোয়গী পি এম জি কে এ ৱাইগী ফংফম থোকপা চেঙ পীবিয়ু, ঐখোয়গী রাইট মৎপিগনু, নফসাগী কার্দ হোল্দরদা চেঙ শুনা পীবিয়ু, দি সী ককচিংনা ঙসিমক চেঙ পীবিয়ু, মে ২৯ অমসুং জুন ১০দা পীশিনখিবা ৱাকৎ চেরোল অদু থবক ওইনা ওন্থোকপিয়ু হায়না থাবা বেনর পায়দুনা দি সী ওফিসকী থোঙজিন ফাওবা চঙশিনখিবা খোঙজঙ অদুদা নুপীশিংনা ঐখোয়গী চেঙ পীবিয়ু, ঐখোয়গী রাইট মৎপিগনু হায়বা খোল্লাউসু লাউখি।

খোঙজঙ অদুবু চঙশিনখিবা খোয়শাউনরবা নুপীশিংনা ফোঙদোকখিবদা, হৌখিবা মে ২৯ অমদি জুন ১০দা ৱাকৎ চেরোল অনীরক পীশিনখিবা য়াওনা দি সী ককচিংগা অহুল্লক ফম্মীন্নদুনা ৱারী শান্নখ্রবা মতুং থা অসিগী ১৯ ফাওবগী মনুংদা চেঙগী ৱাথোক অসি লোইশিল্লগে হায়না থাজবা পীরকখি। অদুমকপু দি সীনা ৱাফম অসি থবক্তা ওন্থোকপিরক্তবদগী ঙসিগী খোঙজঙ অসি চঙশিনখিবনি হায়না ফোঙদোরকখি।

খোয়শাউনরবা নুপীশিংনা দি ওফিসতা থোমজিল্লকপগী পাউ অদু ফংবদগী ককচিং পুলিসকী কাঙবু অমনা মফম অদুদা চঙশিল্লক্তুনা ইরাং অদু লাকশীন্নবা হোৎনখিবগা লোয়ননা দি সী ওফিস কেম্পসতগী নুপীশিং অদু মপান্দা তকথোকখি হায়রি।

মীয়াম্না শিবা চঙবা খঙদ্রিবঁগে হন্থবা থাক্কী পোলিটিক্স তৌবা তোকপিরো : এ এম ৱাই পি সী ও

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস): মীয়াম্না শিবা চঙবা খঙদ্রিবঁগে চৈরক অসিদা হন্থবা থাক্কী পোলিটিক্স তৌবা তোকপিরো হায়না ওল মণিপুর য়ুথ প্রোটেক্সন কম্মিটি (এ এ ৱাই পি সী ও)গী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

এ এ ৱাই পি সী ওগী প্রসিদেন্ট এল শ্যাম খুমননা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মালেম পুম্নবদা পেন্দমিক ওইনা শন্দোক্লিবা কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভ অসিনা হৌজিক ফাওবদা মণিপুরদা মীওই ৬৪,৯৯৩ পোভিটিভ ওইখ্রে। অদুগা মীওই ১০৬৫না লৈখিদ্রে। অদুগা ঙসি ফাওবদা কোভিদনা নারবা মীওই ৯২১৪ এক্টিভ ওইদুনা লৈরি। নোংমগী পোজিটিভ রেটসু ইন্দিয়া পুম্নবগী ওইনা হন্থরক্তুনা অনলোক তৌদুনা মহৌশাগী পুন্সিদা হঞ্জিল্লক্লবা মতম অসিদা মণিপুরগী ওইনা ৱাংদুনা লৈরি। মসিনা তাক্লিবদি মীশি মীনা মখা তানা হেনগৎলকখিগনি হায়বনি।

অমরোমদনা, কোভিদ-১৯গী অহুমশুবা ৱেভসু থা খরা অসিদা লাকপা য়াই হায়না অখঙ-অহৈশিংনা অকনবা চেকশিন ৱারোল থল্লি। কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসিনা মতম কুইনা শাংথদুনা লৈরগদি মণিপুরগী ঐখোয়দা মালেমগা মান্নদবা অহেনবা ওইনা পীরকপা য়াবা অকিবা অসিদি মীশিং য়ামজদবা ঐখোয়গী কংলৈ য়েলহৌ ফুরুপশিং অসি হেন্না মাঙলক্কদ্রা হায়বসিনি। হৌজিকফাওবদা লায়না অসিনা মণিপুরগী শক্লাইরবা, অখঙ অহৈ কয়া য়াওনা মীওই কয়া লৈখিদ্রে। হৌজিক হৌজিক অসি ঐখোয়গী ওইনা য়াম্না লুরবা তাঙ্কক অমনি। তাল্লক অসিদা মণিপুরদা লৈরিবা পোলিটিকেল পার্টি, মরুওইনা লৈঙাক পারিবা বি জে পি অমসুং ওপোজিসন পার্টি কোংগ্রেস অনীনা পেট্রোল অমসুং দিজলগী মমল কা হেন্না ৱাংলকপা অসিদা মীদিয়াগী থোঙদা লাউনরিবা অসিদি মীয়ামগী য়াইফনবগী মহুত্তা মশাগী পার্টিগী ওইজবা থিদুনা য়াম্না হন্থবা থাক্কী পোলিটিক্স তৌদুনা লৈরে।

পেট্রোল অমসুং দিজলগী মমল কা হেন্না ৱাংলে হায়বসি য়াম্না চুম্লবা ৱাফমনি। মসিনা হকথেংননা পীরিবা চৈথেং অসি নোংমগী চারা তাঞ্জরিবা লায়রবা মীয়ামদনি। মসিদা ওপোজিসন পার্টি অমা ওইনা মীয়ামগী য়াইফনবগী কনষ্ট্রক্টিব ক্রিটিসিজম তৌবা কায়দে। লৈঙাক পায়রিবা পার্টিনসু পোজিটিভ এপ্রোচদা পাউখুম পীবগী মহুত্তা অতোপ্পা মওং অমদা পাউখুম পীদুনা লৈরে। মণিপুর মীয়াম্না করম্বা পার্টিনা নৎত্রগা লুচিংবনা ফৈ-ফত্তে হায়বসি খঙনরবা ঙাক্তনি। ইপা ইপুগী পাউরৌদা হৌজিক য়াদ্রকান্দা মমাঙবঁগে ষনগাড়ি ধোরা হুরানমিন্নরম্বা হায়দোক্লরকপগী থাক্তা কুমথরক্তুনা পোলিটিক্স তৌবা তোকপিরো। হেন্না তঙাই ফদ্রিবদি কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসিদগী মতৌ করম্না কনগদগে হায়বসিনি হায়না চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

উ চারা থাখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচএনএস): ইন্দিয়াগী অহানবা প্রাইম মিনিষ্টর জৱাহরলাল নেহরুগী মতমদা মিনিষ্টর ওইরম্বা অদুগা বি জে পিগী লুচিংবা ডা. শ্যাম প্রসাদ মুখর্জিনা লৈবাকসিদা ফিরাল অমা কন্সটিট্যুশন অমা লৈনবা হোৎনবদা কুমজা ১৯৫৩গী জুন ২৩দা জম্মু কাশ্মিরগী শ্রীনগরদা থৱায় কৎখিবা নুমিৎ নীংশিংদুনা লৈবাক শীনবা থুংনা উ-চারা থাবগী শরুক অমা ওইনা বি জে পি নম্বোল মন্দলনা শীন্দুনা লাইনিংথৌ খোরিফাবা চীংগী লাইকোলদা উ চারা থাবগী থৌরম অমা মন্দলগী প্রসিদেন্ট সলাম ব্রজমনিনা লুচিংদুনা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা মন্দলগী জেনরেল সেক্রেটরি এদমিনিষ্ট্রেসন এ জিনে, জেনরেল সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসন সীঐচ নন্দো অমদি থৌমী কয়াসু শরুক য়াদুনা লাইবুংগী অকোয়বদা উ চারা কয়া থাখি। এস ব্রজমনিনা, ডা. শ্যামা প্রসাদ মুখর্জি অসি লৈবাক্কীদমক কথোক্লবা, লায়রবশিংবু থাক ৱাংখৎনবা, অচৌ-পীশক নাইদনা, ধর্ম্ম খুদিংমক মান্ননা য়েংবা ঙম্বা, পূন্না চাওখৎমিন্নবা পুন্সি কৎখ্রবা লুচিংবা অমনি হায়না শীংথাখি।

পোৎ-চৈগী মমল হেন্না য়োনব্রা হায়না য়েংশিনখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস): মণিপুর ষ্টুদেন্টস ফেদরেসন (এম এস এফ)কী ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটি অমসুং ময়াং ইম্ফাল ব্রাঞ্চকী থৌমীশিংনা ময়াং ইম্ফালদা লৈবা হোলশেল অমসুং রিটেল দুকানশিংদা পোৎ চৈগী মমল হেন্না য়োনব্রা হায়বা য়েংশিনখ্রে।

হীরমসিগা মরী লৈননা এম এস এফ ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিগী পব্লিসিটি সেক্রেটরিগী নামোইজম রবিনাসনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, এম এস এফ ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিগী ভাইস প্রসিদেন্ট পি ঐচ ইজুস অহম্মদনা লুচিংদুনা ময়াং ইম্ফাল ব্রাঞ্চকী থৌমীশিংগা লোয়ননা হৌজিক হৌজিক কোভিদ-১৯গী অনীশুবা ৱেভ অসিনা মরম ওইরগা মীয়ামদা খম থেংনা অৱাবা মায়োক্লহনবা তাঞ্জা অসিদা পোৎ-চৈগী মমল ৱাংনা য়োন্নরকপনা মরম ওইরগা ঙসি ময়াং ইম্ফাল বজারদা লৈবা হোলশেল দুকান অমসুং রিটেল দুকানশিংদা য়েংশিনখিবনি।

য়েংশিনখিবা অদুদা দুকান মপুশিংনা প্রাইস লিষ্ট থেত্তনা য়োন্নিং-য়োন্নিংবা মমলদা য়োনবা থেংনরকখি। অসিগুম্বা থৌওংশিং অসি মখা তানা তৌদনবা হায়রম্বগা লোয়ননা ময়াং ইম্ফাল এরিয়াদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী পোৎলমশিংসু য়োন্দনবা হায়রমখি।

মখা তানা প্রাইস লিষ্ট থেত্তনা লৈরম্বা দুকানশিং অমদি ময়াই কাবা চীঞ্জাক্কী পোৎলমশিং ফংহল্লম্বা দুকানশিংগী মথক্তা এক্সন লৌখৎচগনি। মখা তানসু ইম্ফাল ৱেষ্টট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা মফম কয়াদা দ্রাইভ চথদুনা য়েংশিল্লগনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারক্লি।

‘কোভিদ ভেক্সিনেসন পোল্লিং বুথশিংদা শীনবনা খুমাঙ চাওশিনহনগনি’

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস): কোভিদ ভেক্সিনেসন পোল্লিং বুথশিংদা শীনবনা খুমাঙ চাওশিনহনগনি হায়না আম আদমি পার্টি (এ এ পি) মণিপুরগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

এ এ পি মণিপুরগী প্রসিদেন্ট থৌদাম মনিহারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, জেনরেল ইলেক্সনসু নকশিল্লক্লে। কোভিদ-১৯ পেন্দমিক লৈরগসু মীখলগী ইরাঙসু হৌরক্লে। মতম চানা ইলেক্সন পাঙথোক্তবা য়ারোইদবা মরম্না তাইবঙ মপুদা থৌনিজবগা লোয়ননা লাইচৎ অসি লাকশিন্নবা হোৎনবদা মণিপুর লৈঙাক্লা লাউথোক্লিবা চৎন-কাঙলোনশিং মীয়াম্না ঙাক্তুনা মীওইবগী পুন্সি কনবা ঙম্নবা থৌদাং লৌফম থোকই। পোলিটিকেল পার্টিশিংগী মরক্তা য়েংথিনবগী ৱাফমশিং থাদোক্তুনা অমসুং মীপুম খুদিংমকসু ইশাগী লৌফম থোকপা থৌদাং পাঙথোক্লবতদা লাইচৎ অসি মায়থীবা পীবা ঙমগনি। কর্ফিয়ু নৎত্রগা লোকদাউন অসি লাইচৎ অসিবু শনে দাক্তনবা লাল্লোং অমনি। লৈঙাক্লা শীল্লিবা ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসি মণিপুরগী মীপুম খুদিংমক মতম চানা কাপ্পনবা শীল্লিবনি। মরম অদুনা ভেক্সিনেসন পাঙথোক্লিবা অসি কন্সটিট্যুন্সি খুদিংমক্কী পোল্লিং বুথশিংদা শীনবনা হেন্না খুমাঙ চাওশিনগনি। লোয়ননা মীখলগী কেম্পেইননচিংবা থৌরমশিংদা লৈঙাক্লা পীবা এস ও পি ঙাক্লা চৎলবদি লাইচৎ অসি লাম্বেংনবদা লাল্লোং ওইগনি। কর্ফিয়ু থুগাইবগী নৎত্রগা এস ও পি ঙাক্লা চত্তবদগী লাইচৎ অসিনা খুদোংচাবা লৌদনবা ঐখোয় খুদিংমক্লা লিংজেন মান্নফম থোকই হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

ডা. শ্যামা প্রসাদ মুখর্জিগী মপোক কুমওন অমসুং বলিদান দিবসকা মরী লৈননা দেপ্যুটি স্পিকরনা উ চারা থাখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২৩ (ঐচ এন এস): ডা. শ্যামা প্রসাদ মুখর্জিগী মপোক কুমওন অমসুং বলিদান দিবস থৌরমগা মরী লৈননা দেপ্যুটি স্পিকর কে রোবিন্দ্রোনা ময়াং ইম্ফাল এসেমব্লি কন্সটিট্যুন্সিগী ওইনা মাস ট্রি প্লান্টেসন হৌদোকপগা লোয়ননা ময়াং ইম্ফাল কোকচাইদা লৈবা ইকো টুরিজম পার্কতা উ চারা থাখ্রে।

বি জে পি ময়াং ইম্ফাল মন্দলনা শীন্দুনা ঙসিদগী হৌরগা জুলাই ৬ ফাওবা চথগদৌরিবা ডা. শ্যামা প্রসাদ মুখর্জিগী বার্থ এনিভর্সরি অমদি বলিদান দিবস থৌরমগা মরী লৈননা মাস ট্রি প্লান্টেসনগী থৌরম অদু হৌদোক্লদুনা দেপ্যুটি স্পিকর কে রোবিন্দ্রোনা হায়খি, ডা. শ্যামা প্রসাদ মুখর্জি অসি মরৈবাক নীংবতা নত্তনা লৈবাক অসিদা লৈরিবশিং পুন্না চাওখৎমিন্নবা, ইঙ-তপ্পা অমসুং তংদু লৈতাবা ফিভম অমা পুরক্লবা হোৎনরম্বা ইন্দিয়াগী তাঙলবা লুচিংবা অমনি। মহাক কুমজা ১৯৫৩গী জুন ২৩দা জম্মু এন্দ কাশ্মিরগী শ্রিনগরদা চিংনিনিংঙাই ওইবা মওংদা লৈখিদবনি। মহাক কোলকটাদা কুমজা ১৯০১গী জুলাই ৬তা পোকখি। শক্লাইরবা লুচিংবা অসিনা লৈখিদবা নুমিৎ জুন ২৩ অসিবু বলিদান নুমিৎ হায়না পালন তৌবগা লোয়ননা নুমিৎ অসিদগী মহাক্কী পোকপা নুমিৎ জুলাই ৬ ফাওবা মহাক্কী বার্থ এনিভর্সরি অমসুং বলিদান নুমিৎ হায়না পুন্না থৌরম পাঙথোকপগা লোয়ননা মাস ট্রি প্লান্টেসন অসি চথগদৌরিবনি।

থৌরম অসিগা মরী লৈননা ময়াং ইম্ফাল এ সীগী তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদা উ চারা কয়ামরুম থাগনি। ইনভাইরনমেন্ট কন্নবা হোৎনবদা ময়াং ইম্ফাল এ সীগী মীয়াম্না উ চারাশিং থাদুনা অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নসি। লোয়ননা এ সী অসিগী মফম কয়াদা থাগদৌরিবা উ চারাশিং অসি হিংহন্দুনা মহৌশাগী খল ঙাক্তুনা থম্নবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা বি জে পি ময়াং ইম্ফাল মন্দলগী প্রসিদেন্ট ইরোম রবি, ময়াং ইম্ফাল ম্যুনিসিপাল কাউন্সিলগী কাউন্সিলরশিং, ময়াং ইম্ফাল এ সীগী মনুংদা লৈবা গ্রাম পঞ্চায়টকী মীহুৎশিং অমদি বি জে পি ময়াং ইম্ফাল মন্দলগী থৌপুবা কয়াসু শরুক য়াখি।

জগোয় শাবদগী

ফংবা হকশেলগী ওইবা কান্নবা খরা

জগোয় শাবা নৎত্রগা দান্স তৌবা হায়বসি য়াম্না নুংঙাইবা থৌওং অমনি। নুংঙাইবখক্তা নত্তনা মসিনা হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুমসু পী। জগোয় শাবা হায়বসি নুপা-নুপী, অঙাং-অহল নৎত্রগা করিগুম্বা ফেক্টর অমত্তগী খেন্নবা লৈতনা মীপুম খুদিংমক্না তৌবা য়াবা মরম্না মসিবু খ্বাইদগী ফবা হকচাং শাজেলনি হায়নরি। জগোয় শাবনা ফিজিকেল, মেন্টল অমদি ইমোসনেল হেল্থকী ওইবা মশিং থীঙমদ্রবা কান্নবা কয়া ফংবা ঙমই। অসিগুম্বা কান্নবশিং অসিগী মনুংদগী খ্বাইদগী হেন্না মমল য়াম্বা খরা মখাদা পীরি।

হার্ট হেল্থ ফগৎহল্লি — হার্ট রেট চাং চানা থম্বগা লোয়ননা হার্ট ফেল্যিরগী রিস্ক হন্থবা মরম্না জগোয় শাবা হায়বসি কার্দিওভাস্কুলর হেল্থ ফগৎহন্নবগীদমক্তদি খ্বাইদগী ফবা লম্বীনি। জগোয় শারবদি কার্দিওভাস্কুলর এক্সর্সাইজ তৌবা মতমদা ষ্টামিনা হেনগৎলকপা থেংনগনি অমদি নীংশা হোনবদা ৱাবগী খুদোংচাদবা অদু মায়োক্লরোই।

ফ্লেক্সিবিলিটি হেনগৎহল্লি-- হকচাংগী তাংশিং অমদি মসলশিং ফ্লেক্সিবল ওইবা হায়বসি ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সিদা থেংনবা য়াবা শরুগী অমদি মসলগী ওইবা অশোক অপনশিংদগী লাপথোকহন্নবগীদমক য়াম্না মরু ওই অমদি মসিনা তাং-তাং চীকপা-নাবগী খুদোংচাদবসু হন্থহল্লি। জগোয় শাবা নৎত্রগা দান্স তৌবা হায়বসিনা হকচাংবু ফ্লেক্সিবল ওইহল্লি, মসিনা অনোপ অতিংদা নুংঙাইতবা থোক্তুনা ঐখোয়না নুংতিগী পুন্সিদা তৌনিংবা থবক থৌরম কয়ামরুম তৌবদা অপনবা ওইগদবদুদগীসু ঙাকথোকই।

হকচাংগী বেলেন্সিংদা মতেং পাংবগা লোয়ননা পাঙ্গলসু কনখৎহল্লি-- চহী নৌরিবঁগে মতমদগী জগোয় শাবা হৌরক্লবা মীওইশিং অঙাং ওইরিবঁগেদা হকচাংগী বেলেন্স পুবা ঙমদবগী খুদোংচাদবা অদু মায়োক্লরোই অমদি চহী য়াম্লক্লবা মতমদা চুম্না চৎপসু ঙমগনি। মসিগী মরমদি তুং কোইনা চৎকদবা মওংদা হকচাংবু হেন্না নীংথিনা কন্ত্রোল তৌবা ঙম্বদা মতেং পাংগদবা ষ্টেবিলিটি অদু হকচাংদা শাগৎপা ঙমখিবদগীনি।

ব্রেনগীদমক য়াম্না কান্নবা শাজেলনি — জগোয় শাবা নৎত্রগা দান্স তৌবা হায়বসিনা মেমোরি ফগৎহনবগা লোয়ননা অহল ওইরক্লবা মতমদা মেমোরি হন্থরকপা নৎত্রগা দিমেন্সিয়ানচিংবা থেংনরক্কদবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। মসি, মরু ওইনা টেপ দান্সিং (খোঙগী দান্স মখল অমা) তৌবা হায়বসি মেন্টল এক্সর্সাইজগী য়াম্না অফবা মখল অমনি। জগোয় মখল অসিদা য়াওরিবা খোঙগী মুভমেন্টশিং হোংদোক হোংজিন তৌবা অমদি তোঙান তোঙানবা মুভশিং অমদি পেটর্নশিং তম্বা অমসুং নীংশিংবগী থৌওং অসিনা ফোকস তৌবগী চাং হেনগৎহল্লি।

ষ্ট্রেস হন্থহল্লি-- জগোয় শাবা হায়বসি ষ্ট্রেস মাঙহন্নবা য়াম্না অফবা খুৎলায় অমনি। কনাগুম্বা মীওই অমা ৱাখল য়াম্না নুংঙাইত্রবা, ষ্ট্রেস ওইরবা, পুক্নিং ৱাখল ৱারবা নৎত্রগা দিপ্রেসন চৎলবদি ফাওবদা দান্স তৌথোক্লবা হোৎনগদবনি। মদুনা হকচাংবু পোথাহনবগা লোয়ননা পুক্নিং ৱাখলবু ইংথহল্লি। মসিগীদমক মীওই অদু দান্স তৌবা হৈত্রফাওবা য়াই। পামজবা ম্যুজিক অমা থারগা মদুগী ইহুল অদুদা হকচাং নোম্বা নৎত্রগা হাইবা হুম্বা তৌবা য়াই, মতম অদুদা হকচাংদা লৈরম্বা ষ্ট্রেস পুম্নমক অদু মতৌ করম্না মাঙখিবগে হায়বদু য়েংলবতদা খঙগনি।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই — জগোয় শাবনা কেলোরি বর্ন তৌই। এভরেজ ওইবা মীওই অমনা পুং অমা দান্স তৌবদা কেলোরি ৩০০-৮০০ ফাওবা বর্ন তৌই। হায়রিবা চাং অসি মীওই অদুগী হকচাংগী অরূম্বা, জগোয় শাবা মতমদা তপ্পা কনবগী চাং, শারিবা জগোয় অদুগী মখলনচিংবগী মখা পোল্লি। এরোবিক দান্সকী মখলশিং তৌবনা জোগিং নৎত্রগা সাইক্লিং তৌবনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংবা অদুগা চপ মান্ননা কান্না ফংই।

বেদ কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি — জগোয় শাবনা হকচাংদা কোলেষ্টরোল হন্থহনবদা মতেং পাংলিবা লিপিদ কন্ত্রোল তৌবগী থৌওংদা মতেং পাংই। মেন্টল অমদি ফিজিকেল অনীমক চাং য়াম্না ৱাংনা শরুক য়াবা বোলরুম দান্সিং অসি কোলেষ্টরোল লেভেল হন্থহনবগীদমক খ্বাইদগী হেন্না কান্নে হায়নরি।

হরাউ নুংঙাইবা পুরকপা ঙমই — হায়নবা লৈ, নোকপনা খ্বাইদগী ফবা হীদাকনি অমদি হরাউ নুংঙাইনা লৈবনা ঐখোয়বু হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়াদগী লাপ্না থম্মী। জগোয় শাবনা হরাউ-নুংঙাইবা পুরকপা ঙমই, অদুনা মসিনা ঐখোয়গী ইমোসনেল অমদি মেন্টল হেল্থপু ফগৎহল্লি হায়রি।

লমদম অসিগী লৈজরিবা ট্রেদিসনল ওইবা জগোয় মখলশিং অসিগী মতাংদসু এক্সপার্টশিংনা থিজিন্দুনা করম্বা মখলগী জগোয়শিংনা করম্বা মখলগী কান্নবা খ্বাইদগী হেন্না পীবগে হায়বদু থিজিনবদা কান্নবা হীরম অমা শোয়দনা ওইগনি। অদুম তৌরবদি লমদম অসিগী জগোয়শিং য়োকখৎপগা লোয়ননা মীপুম খুদিংমক হকচাং ফনা থম্বদসু মতেং চাউনা পাংবা ঙমগনি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ইগজাম তৌদনা প্রমোসন পীথোকপা হায়বসি অঙাংশিংদদি হরাওরম্বা য়াই অদুবু মাঙজবা কয়াদি লৈরি

কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎনা মরম ওইদুনা লাইরিক লাইশু তম্বা ফংজদ্রবা অঙাংশিং কমদৌনা লৈরিবগে হায়বদু খন্দুনা য়েংমিন্নসি। পীক্লিবা অঙাংশিং ক্লাস সিক্সতগী আইট ফাওবা তম্লিবা অঙাংশিংদা প্রমোসন পীথোকপা অসিদা অঙাংশিংগী ওইনদি হরাওরম্বা য়াই। অদুবু মাঙজ হৌরিবা লাইরিক্কী জ্ঞান পীবা ঙমহৌদবা, মশানসু পাবা ঙমদবা, স্কুলদা নৎত্রগা ট্যুসনদা তাক্লকপদুনা হৈনবী ওইরগা লাকপা অঙাংশিংদা মমা-মপানা তাকপদা মখোয়গী মনাদা হাপ্পে। ওনলাইন ক্লাসতা তাক্লিবা লেসনশিং অঙাংশিংনা লৌশিনবা ঙমদে অমদি জ্ঞান তাবা ঙমদে। হোম ৱর্ক, এসাইনমেন্ট মশানা তৌবা ঙমজদে। মসিদা কান্নরিবসি করিনো? ক্লাস নাইন অমদি টুয়েল্ব ষ্টেন্দর্দতা তম্লিবা মহৈরোয়শিংগী ওনলাইন ক্লাস ফজনা মপুং ফানা পাঙথোক্তবা স্কুল ফনা য়াম্না লৈরি। ফরবসু ফৎত্রবসু মখোয়দি লৌশিং খরা লৈরবনিনা ওনলাইন ক্লাস য়াওবদা জ্ঞান খরা তাবা ঙম্লমগনি। ক্লাস নোট শেম্বা, ক্বিজ পার্টিসিপেট তৌবা ঙম্লি। অদুবু মসিদসু ওজাশিংগী মতেং য়াম্না মথৌ তারকই। ক্লাস টেন অমদি টুয়েল্বকী ইগজাম কেন্সেল তৌরকপা অসিনা চহী মাঙবদগী অঙাংশিংগী মশাদা টেন্সন লৈহল্লি, এঞ্জাইটি থোকহল্লি। করিগুম্বা প্রমোসন পীবা তারগনা মথংগী কম্পিটিটিভ ইগজাম শীল্লকপা মতমদা করম্না মায়োক্লগনি।

❐ সোবিতা মোংজম, নম্বোল

কৈথেলশিং থোঙ লোনখিবনা অকোয়বদা লৈরিবা শা-ষণশিং চাক্ফম লৈতবদগী ৱারে

মালেম অসিদা কোভিদ-১৯ পেন্দেমিক অসি লাক্ত্রিবঁগে মতমদা ষ্ট্রিটতা লৈজরিবা শা-ষণশিং অয়াম্বা ইমা মার্কেটতা তাংজদুনা হিংজরকপনি। এঞ্চাং-নাপী অমদি উহৈ-ৱাহৈ য়োনবা মীওইশিংনা নুমিদাংৱাইরম মখোয়গী য়ূমদা হল্লমদাই মতমদা মখোয়না য়োল্লিবা এঞ্চাং-নাপী, অচা-অথকশিং অদুদগী মশা শোক্লবা পথু-পূমথরবা নৎত্রগা চাবদা য়াদ্রবা শা-ষণনদি চাবা য়ারিবা পোৎলম কয়া হুন্দোক্লম্বশিং অদু কৈথেলগী অকোয়বদা লৈরিবা শা-ষণশিং অসিনা চাজদুনা হিংলম্বনি। অদুবু থা কয়াদগী কৈথেলশিং অসি থিংখিবা মরম্না চানিং-থক্লিংঙাই লৈত্রবা ইম্ফাল কৈথেলগী অকোয়বদা তারম্বা ফৎত্রবা পোৎশকশিং চে, ষন্থি চে অমদি প্লাষ্টিকনচিংবা পোৎলম কয়া চাদুনা লৈরে। অসিগুম্বা উপাই লৈজদ্রবা শা-ষণশিং অসিনা চানিংঙাই থক্লিংঙাই লৈতবদগী ৱানা হিংলিবা অসি উবদা থম্মোয়দা য়াম্না নুংঙাইতবা অমা ফাওরে। মখোয়না শাগী মপোক্তা পোক্লবনা চানিং-থক্লিংবা পোক্লকপা মতমদা মরোলসু থোক্তবনা হায়বসু ঙমজদা, মী লাকপা উবদা কেদুনা চঙশিল্লকপা য়াওরি। খুন্তাক লানচেনবা অমগুম উরিবা ইমা কৈথেলগী অকোয়বদা মখোয়না হৌজিক হৌজিক চানিংঙাই থক্লিংঙাই লৈতদনা ৱানা হিংলিবা অসি উবদা মীৎতগী পি শিন্থরকখিবা খঙহৌদে। অদুবু ষ্টেট খরদদি লম্বীদা লৈরিবা শা-ষণশিংদা পেন্দমিক মনুং অসিদা ষ্টেট গভর্ণমেন্টকী মতেং লৌদুনা চান-থক্লবা পীবা য়াওরি। মতৌ অদুম্না ষ্টেট অসিগী ওইনসু লম্বীদা লৈরিবা শা-ষণশিং অসিদা পীজনবা লৈঙাক্লা থৌরাং থৌশীল তৌবীরগদি অচৌবা মতেং হায়বদু ওইগনি খঞ্জে।

❐ রেকি মাইব্রাম, মোইরাং বজার

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 ২৪।০৬।২০২১ ইং, শগোলশেল;
ইঙাগী থানিল।

মেষ : নচাক নরল চাওখৎপা, মীনা লাকচবা ঙমদবা অমদি নিংহন্নদবগী কান্নবা নুমিৎনি। মরুপ মপাংনা ৱারৌবা অমদি চিন য়াংবা য়াদবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা লুম্না লৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : পুং ১০ ফাওবা অচৌবা মায় পাকচবা লৈগনি-মরু ওইবা থবক্তি পাংবা হৌহৌবা ফগনি। থৌনা ফবা ফৈ। হন্থবা লোয়নবদি চোপকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাফংনদবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : লাইবক ফবা, নীংবা থুংবা, মীচং হেনগৎপা অমদি লান্দবনা মায় পাকচবা নুমিৎনি। ঙসিসু অশাওবনা অমদি য়েৎনবনা মাঙহনবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কর্কট : থেংলপ্পা মতম মাঙবা ফরনি, শেল /মীয়ামগী মতেং ফংজবৈ নুংঙাইজবা অমদি অনৌবা মরুপ ফংজবা লৈ। অদুবু লাংতক্লবনা মাঙজবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

সিংহ : নীংহন্নগনু-লাকচবীনবা লৈরোই অমদি খুদক্কী ওইনা ৱারেপ লৌবা য়াগনি। মীয়াম লোয়নবা হৈতবা অমদি মরুপ মপাংনা তাথবীনা মাঙবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- তপথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাংবা।

কন্যা : অয়ুক্তা নীংবা থুংগনি অমদি ওইজ-ওইথক তালহৌবা কান্নগনি। নক্লবগী মতেং অমদি কিদবনা লন তানশিনবসু মায় পাক্কনি। ঙাঙবদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- হামু হামুনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা : মীচং লৈরনি, লন চংগনি, ৱাখল থোক্কনি অমদি লৌশিং ফুদোক্লা থৌ পাংবা ঙমগনি অমদি মায়সু পাক্কনি। নখা থাবদি লোয়নবা মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : অয়ুক্তা নীংবা মপা চাগনি অমদি মীনা ঈকাইখুম্নবীগনি। মহু চাওবনা ইমুংদা কিহনবগুম্বা লৈগনি-মীতোপ লোয়নগনু অমদি অনম তানগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : হরাওবা নুংঙাইবা অমদি অনৌবা থৌরমদা পূক্নিং পেঞ্জবা নুমিৎনি। ফিংবা, নাপল তৌবা অমদি মতাং চাদনা থৌনা ফুদোকপনদি মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাংবা।

মকর : থেংথরক্লদি লাইবক ফবা মাঙখিনি-অদুনা থবক খুদিংদা য়াহৌ ঙলহৌবা ফৈ। চিন্দা পাউদানবা, ফিংবা অমদি য়েৎনবা খক পামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- পূক্লিং ফাথনা লৈবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

কুম্বা : অয়ুক্তা নীংবা মপা চারমদবা থেংলপ্পা ফরনি, অনৌবা অশাগা লোয়ননা খোঙ থাংবা য়ারনি। য়েৎনবা অমদি অখঙ-অহৈ শাবদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : মীপাইরম্বা কোকচদুনা থৌ পাংলনি অমদি কান্নবা মরম য়াম্না লাক্কনি। য়েক্লবনা মরুপ মপাং কায়নহনবা অমদি ঙক কনবনা মাঙজবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।