রাজ্য সভাগী এম পি নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা চম্ফুং মোদেল ভিলেজ হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

রাজ্য সভাগী এম পিসু ওইরিবা নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা উখ্রুল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা চম্ফুং মোদেল ভিলেজ ঙসি হাংদোকখ্রে।

চম্ফুং ভিলেজ অসি সনসদ অদরস গ্রাম য়োজনা (এস এ জি ৱাই) গী মখাদা চম্ফুং মোদেল ভিলেজ ওইনা শেমগৎ শাগৎলকখিবনি।

থৌরম অদুদা চিঙাই এ সীগী এম এল এ খাসিম বাসুম, উখ্রুলগী দেপ্যুটি কম্মিশ্নর জোসেফ পাওলিন কামসোন, চেয়রমেন এবনর অহুম, এস এ জি ৱাইগী নোদল ওফিসর কে ঐচ ইবোচৌবা, চম্ফুং ভিলেজগী হেদ মেন ক্যু আর রসিং হোরাম, এম পি নোমিনি মথানখুই জিমিক, দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ওফিসরশিং, চম্ফুং মোদেল ভিলেজগী য়ুমথংনবা ভিলেজশিংগী হেদ মেনশিং অমদি পব্লিক লিদর কয়াসু শরুক য়াখি।

থৌরমদুগা মরী লৈননা নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা হায়খি, চম্ফুং ভিলেজ অসি মৈতৈশিংগা মতম কয়াগী মমাঙদগী য়াম্না নক্লবা মরী লৈনরকখিবা মফম অমনি। মতম অমদা য়োজলা কৌবা চম্ফুং ভিলেজ গী নিংঙোল অমা মণিপুরগী নিংথৌগা লুহোংখিবগী ৱারী লৈরিবনি।

সনসদ অদরস গ্রাম য়োজনা (এস এ জি ৱাই) গী মখাদা তোঙান তোঙানবা খুঙ্গংশিংবু মোদেল ভিলেজ ওইনা শেমগৎপগী খনগৎপদা চম্ফুং ভিলেজ য়াওরকপা অসি য়াম্না নুংঙাই। লৈঙাক অসিনা লমদম অসিদা চাওখৎ থৌরাংগী থবকশিং পায়খৎলকপদা খুঞ্জাশিংনসু মপুং ফানা তেংবাঙ পীবিয়ু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরমদুগী মাঙওইননা নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা চম্ফুং ভিলেজ দা হেক থুংলবগা ভিলেজ অসিগী হেদ মেন রসিং হোরামগীদা চৎতুনা শেলগী তেংবাঙসু পীখি। খুঞ্জাশিংনসু নিংথৌবু খুদোল পোৎ তমদুনা ইকায়খুম্নখি।

য়ু এফ এমনা মপূং ফানা শৌগৎলগনি : প্রেমচন্দ্র

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

রিমসতা এম বি বি এস মঙাশুবা সেমিষ্টর তম্লম্বা সনাতোন অথোকপমগী মীশি অসি য়াম্না নুংঙাইতবা অমদি চিংননীংঙাই ওইবা মরম্না মীশি অসিগী মতাংদা লংলা লংজিন পুথোক্লবা জষ্টিস কম্মিটিনা চঙশিল্লকপা খোঙজংশিংদা য়ুনাইটেদ ফ্রন্ট মণিপুর (য়ু এফ এম) নসু মপূং ফানা শৌগৎলগনি হায়না য়ু এফ এমগী কনভিনর চবুংবম প্রেমচন্দ্রনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা চবুংবম প্রেমচন্দ্রনা হায়খি, লমদম অসিদা তাবদা অকি তুজুংনীংঙাই ওইবা, থম্মোয় শোকপা থৌদোক কয়া লেপ্তুনা থোরক্লি। থৌদোকশিং অসিগী অচুম্বা লংলা লংজিন ঙসি ফাওবা নিংথিনা ফংখিদবা অমদি মরাল লৈবশিং মতিক চাবা চৈরাক নিংথিনা ফংহন্দ্রি।

সনাতোন অথোকপমনা লৈখিদবা নুমিৎ ২১নি শুরবা ফাওবদা রিমসকী ওথোরিটি অমদি মণিপুর লৈঙাক্লা লংলা লংজিন অমত্তা পুথোকপা ঙমদ্রি। মতৌ অসিমক থম্মোয় শোক্লা নুংঙাইতে। হাৎনীংবা মওংদা হৎলক্লিবা, মীওইবু শা-ঙাগুম লৌনরকপা মানবা মতৌ অসিদি লে খোঙ্গাওনবনি। মীওইবা অমগী পুন্সি কয়া য়াম্না মরু ওইবগে হায়বসি খঙনরক্তে। মীওইবগী পুন্সি কন্নবগীদমত্তা ডাক্টরনা লায়েংলিবনি। মমা মপাশিংনা মচা অমা শেম্বদা অমদি মচাগীদমত্তা অৱাবা পোৎলুম কয়া য়াম্না পুবগে হায়বসি খঙবীগদবনি। সনাতোন মীশিগী মতাংদা মণিপুর লৈঙাক অমদি রিসম ওথোরিটিনা অথুবদা অশেংবা লংলা লংজিন পুথোকপীয়ু। মীশি অসিদা চেন্নরিবা মরাল লৈবা মীওই চৈরাক পীয়ু। মসিদা তাবীদবা তারবদি জষ্টিস কম্মিটিনা লৌবা ৱারেপ অমসুং খোঙজংশিংদা মপূং ফানা শৌগৎতুনা শরুক য়ারগনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

তরাম্না ওকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

মমি টি ভিগী চীফ এদিটর ব্রোজেন্দ্রো নিঙোম্বমবু মমি টি ভিনা তরাম্না ওকখ্রে। নোংমৈবুংদা লৈবা মমি টি ভিগী ওফিসতা পাঙথোকখিবা তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা মমি টি ভিগী প্রোপ্রাইটর ওজিৎ এলাংবম, ফিল্ম ফোরমগী হান্নগী চ্যেরমেন এল সুরজকান্ত, জিতেন্দ্র নিঙোম্বা অমসুং অম্মিক্কী সেক্রেটরি ধনঞ্জয়না প্রিসাইদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি। থৌরমদুদা ৱা ঙাঙলদুনা ব্রোজেন্দ্র নিঙোম্বমনা হায়খি, অনৌবা টি ভি চেনেল অমা থোরকপদা মীয়াম্না হংনরকপা হায়বসি মহৌশানি। অদুবু অনৌবা টি ভি চেনেল পুথোরকপদা পুক্লিং থৌগৎপা চঙই খঙদুনা চঙজরকপনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী কম্মিটিনা য়েংশিনখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী কম্মিটি ওন ৱেলফেয়র ওফ ৱিমেন এন্দ চিলদ্রেননা জিরিবামগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা লৈবা মেন্টেল্লি ইল গর্লসকী সেন্টরশিং, নুপামচাশিংগী ওপন সেলটর হোম, চিলদ্রেন ৱেলফেয়র সেন্টর, ৱান ষ্টোপ সেন্টর, অঙ্গনৱাদি সেন্টরশিং অমদি ৱার্কিং ৱিমেন হোষ্টেল শেমগৎ শাগৎপগী ফীভমশিং য়েংশিনখ্রে।

কম্মিটি ওন ৱেলফেয়র ওফ ৱিমেন এন্দ চিলদ্রেনগী চ্যেরমেন ওইরিবী এম এল এ এ কে মিরাবাইনা লুচিংবা টিম অমনা এপ্রিল ৬ অমসুং ৭তা য়েংশিন খোঙচৎ অসি চৎখিবনি। য়েংশিন খোঙচৎ অসিদা কম্মিটি অসিগী মেম্বর ওইরিবা এম এল এ পাওনম ব্রোজেন, এম এল এ ডা. ৱাই রাধেশ্যাম, এম এল এ নহাকপম ইন্দ্রজিৎ, এম এল এ ফজুর রহিম, সোসল ৱেলফেয়র দিপার্টমেন্ট অমসুং এসেমব্লি সেক্রেটরিএটকী ওফিসলশিংসু শরুক য়াখি।

য়েংশিন খোঙচৎ অদুদা অঙ্গনৱাদি সেন্টরশিংদা অঙাংশিংবু মণিপুরী লোলদা তাকপী তম্বীরমদবা থেংনখিবগা লোয়ননা অঙ্গনৱাদি সেন্টরশিংগী ৱার্করশিং অমসুং হেক্লরশিংগী থা তরা হেন্না ওনরেরিয়ম পীথোক্লমদবা থেংনখি হায়রি।

য়েংশিন খোঙচৎ অদুগা মরী লৈননা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিগী কম্মিটি ওন ৱেলফেয়র ওফ ৱিমেন এন্দ চিলদ্রেনগী চ্যেরমেন এ কে মিরাবাইনা হায়খি, জিরিবাম অসি বোর্দর দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইবনা তোঙান তোঙানবা ফুরুপশিং খুন্দারি। মরম অসিনা মফম অসিদা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবগা লোয়ননা মফম অসিদা লৈরিবা বেঙ্গোলি মুসলিম অঙ্গনৱাদি অঙাংশিংবু মণিপুরী লোলদা তাকপী তম্বীনবা লৈঙাক্লা পোলিসি অমা শেমহন্নীংই। মদুনা অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা ইমোসনেল ইন্টিগ্রিটি শাগৎপদসু মতেং ওইগনি। লোল হায়বসি ঈং-তপ্পা অমদি ইমোসনেল ইন্টিগ্রিটি শাগৎপগী মেদিয়ম অমা ওইরিবনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

লেম্না লায়েংবগী কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

ৱর্ল্ড হেল্থ দেগা মরী লৈননা সোসল দিভলপমেন্ট ক্লব টাইগর কেম্পনা শীন্দুনা ইম্ফাল ইষ্টকী টাইগর কেম্প কম্যুনিতি হোলদা সেনিয়র সিটিজনশিংগী ওইবা লেম্না লায়েংবগী কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে। উয়ুমপোক জি পিগী মেম্বর সামোম খোমদোননা হৌদোকখিবা লেম্না লায়েংবগী কেম্প অদুদা পব্লিক হোস্পিটাল হাট্টা, সী ঐচ সী শগোলমাং, ওটসিরা জেনেটিকা, পদ্মা মেদিকেল, এবোট লেবোরেটরি, গ্লেন্দমার্ক ফার্মাসিওটিকেলস, ফোর্টস লেবোরেটরিগী ষ্টাফশিং অমদি ওটোমেট্রিষ্ট সিলাসু শরুক য়াখি। কেম্প অদুদা অহল ১৫০ রোম অনা লায়েংখি হায়রি।

‘পাওনা ব্রজবাসিনা য়াতাখিবা মোংফমদা হৈকৎ লৈকৎ তম্বগী থৌরমদা শরুক য়াবীয়ু’

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

চহী খুদিংগী পাঙথোকপগুম হন্দক চহীগী ওইনসু লাক্লিবা এপ্রিল ২৬তা অরাপতিদা লৈবা পাওনা ব্রজবাসিগী য়াতাফম মোংফমদা হৈকৎ লৈকৎ তম্বগী থৌরম পাঙথোক্লদৌরিবা অসিদা মীয়াম্না শরুক য়াবীয়ু হায়না পাওনা মোংফম প্রোটেক্সন এন্দ সেলেব্রেসন কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট ৱাই বিমোলনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা ৱাই বিমোলনা হায়খি, কুমজা ১৮৯১গী এংলো মণিপুরী লান্দা ইরমদমসিগী নীংতম্বা ঙাক্লবগীদমত্তা বৃটিকী লাম্থেংদা থৱায় কৎখিবা অথৌবা ইবুধৌ পাওনা ব্রজবাসি (নাওনসিং) নি। অথৌবা অসিনা অরোইবা য়াহিপ তানখিবা মফমসি অরাপতি মনিং লৈকায়দনি। মফম অসিদা লৈরিবা অথৌবা অসিগী মোংফম অসি ঙসি ফাওবদা মতম মতমগী লৈঙাকলোইশিংনা খঙবীদনা লাকপা অসি নুংঙাইজদে। মমাঙ মমাঙদা লৈঙাক পায়বদা য়াওখিবশিংনা নীংশিং থৌরম অসিদা শরুক য়াখিবসু লৈখ্রবনি। অদুবু লৈঙাকলোইশিংনা ঙসি ফাওবা নীংশিংবীদবনা মরম ওইরগা অথৌবা অসিগী মোংফম লৈরিবা অসি ঙসি ফাওবদা শেমগৎপীদনা লৈরিবা অসি পেন্দে। মমাঙদা লৈরমখিবা লৈঙাকলোইশিংনা শেম্বীরমদ্রবসু ঙসিগী বি জে পিগী লৈঙাক পায়রিবশিংনা য়েংশিনবীদুনা শেমগৎহন্নীংই।

অথৌবা পাওনা ব্রজবাসিগী ৱারী কয়া অমা অঙাংশিংগী লাইরিক্তা ফাওবা য়াওদুনা তম্লিবনি। অথৌবা অসিগী খুভম অসি মাঙখিগদ্রা হায়বগী মীপাইবা পোক্লকপদগী কম্মিটি শেমজদুনা খুভম অসিবু য়োকখৎনবা অমদি নীংশিং থৌরম পাঙথোক্লবা হোৎনদুনা লাকচবনি। মণিপুর লৈঙাক্লসু মীৎয়েং চঙবীদুনা পাওনা ব্রজবাসিগী য়াতাফম ওইরিবা মোংফম অসি শেমগৎপীয়ু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

‘আর এস এস এসসু শরুক য়াগনি’

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

লাক্লিবা এপ্রিল ১৪দা মোইরাংগী আই এন এদা পাঙথোক্লদৌরিবা ৭৭শুবা আই এন এ নীংশিং থৌরমদা রাষ্ট্রিয় সমাজিক সমরাসতা সঙ্গথন (আর এস এস এস) কী থৌমীশিংসু শরুক য়াগনি হায়না আর এস এস এস নোর্থ ইষ্টকী কো ইনচার্জ অমসুং মণিপুরগী ইন চার্জ এল সুরেসনা ফোঙদোকখ্রে।

মণিপুর প্রেস ক্লবতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা এল সুরেসনা হায়খি, আই এন এগী নীংশিং থৌরম অসি মণিপুর লৈঙাক্লা শীন্দুনা পাঙথোক্লদবা থৌরম অমনি। মসিদা আর এস এস এসসু শরুক য়াফম থোকই খন্দুনা য়াওজগদৌরিবনি।

আর এস এস এসকী পান্দমদি মীয়ামগা খৃৎশম্নদুনা অমত্তা ওইনা চৎমিন্নবনি। ফুরুপ কাঙলূপকী খেন্নবা থমদনা খুন্নাই অমা শেমগৎপদা অমসুং অফবা অওনবা পুরক্লবগী লুচিংবা খনবদা মীয়াম পূম্নমক থৌদাং লৌমিন্নসি। শেলগী শক্তি শীজিন্নরগা লুচিংবা ওইনবা হোৎনরকপদগী কন্নবা হোৎনমিন্নসি। হৌজিক্তি মীয়াম ৱাখল তাবা মতম ওইরে। শেল লৌরগা ভোট থাদবগী চৎনবী থাদোক্লসি। অফবা লুচিংবা খল্লসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

‘ইনভেষ্টরশিংনা চে-চাং পীখৎলসি’

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

সলাইগী ইনভেষ্টরশিংনা দিপোজিৎ তৌখিবা শেনফমশিং হন্দোকহন্নবগীদমক ক্লেম তৌনবা ইশা ইশাগী চে চাংশিং চীফ মিনিষ্টরদা পীখৎলসি হায়না সলাই প্রমোটরস য়ুনিয়ন অমসুং এক্সন গ্রুপকী কনভিনর সুনিলদ্রো লাইশ্রমনা ফোঙদোকখ্রে।

প্রেস ক্লবতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা সুনিলদ্রো লাইশ্রমনা হায়খি, মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরগসু উনরুরে। ইনভেষ্টরশিংগী দিপোজিৎ তৌখিবা শেনফমশিং অদু ফংননবগীদমত্তা ঙসি ফাওবা মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টরদা ক্লেম তৌখিবা লৈত্রি। অদুনা শেল অদু ফংননবা ক্লেম তৌবা ওইনা ইশা ইশাগী চে চাংশিং অদু সী এমদা পীশিনবদা খুদোংচাদবা লৈরগসু এ সীশিংগী এম এল এশিংদা পীশিনবীয়ু।

সলাইগী ফাউন্দর ওইরম্বা এন সমরজিৎ ফারবনিনা সলাইনা লৌশিনখিবা শেনফমশিং হন্দোক্তবনা ইনভেষ্টরশিং অসি ভিক্তিম ওইদুনা লৈরবা ঙাক্তনি। হৌজিক সলাইগী প্রোপ্রর্টিশিং অসি তুমিন তুমিন য়োম্থোক্লরে হায়বগী খুদম চাংদম লৈত্রগসু পাওদি তানরি। অদুনা থোকহন্নীংদবা কয়া থোরকপা য়ানসু লৈরি। মরম অসিনা সী এমনা মীৎয়েং চঙবীদুনা ইনভেষ্টরশিংগী শেলশিং অসি হন্দোক্লবা থৌরাং পায়খৎপীয়ু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

এনিমিয়া : রেড ব্লদ সেলশিংনা

লৌশিং পুক্কে

ওক্সিজেন মরাং কায়না পুবা ঙমদবদগী ওইহল্লকপা

ঈ ৱাৎপা হায়রগা হেন্না খঙনবা এনিমিয়া হায়বসি রেদ ব্লদ সেলশিংনা ওক্সিজেন মরাং কায়না পুবা ঙমদবদগী ওইহল্লকপা লাইওংশিংবুনি। মসি হিমোগ্লোবিন কৌবা লংসতগী হকচাংগী সেলশিংদা ওক্সিজেন য়েনবগী মথৌ তৌরিবা ঈদা য়াওবা মচল অমদা অশোয়বা লৈবদগী ওইহল্লকপনি। মরম অদুনা এনিমিয়াগী লাইওংশিংদা ওক্সিজেন ৱাৎপগী মমি অদুমক তাগনি।

কা হেন্না ফিভম শোকচিন্দ্রিবা এনিমিয়াগী লাইওংশিংদি হকচাং ইশোন শোম্বুবা, য়াম্না থুনা ৱাগনবা অমসুং খুজিল মচেং-মচেং কেনবা অসিনচিংবনি। খরা হেন্না ফীভম লুশিনখ্রবা মতমদা উৎথোরকপা লাইওংশিংদি নিংশা শ্বর থবেৎ-থবেৎ হোনবা, চনীং-চমাঙ শম্নদবা, ৱাম্থগনবা অমসুং থবাক নাবা অসিনচিংবনি।

আইরন ৱাৎপদগী এনিমিয়া ওইরকপগী থৌওং অসিনা খ্বাইদগী তোইনা থেংনবা এনিমিয়া মখলনি। মসি মওং অমা নৎত্রগা অমদা ঈ কা হেন্না মাঙখিবদগী ওইরকপনি। ওপরেশন তৌখিবা নৎত্রগা শোকপা-পনবা য়াওখিবা নৎত্রগনা নাহী তোয়না তাগনবা মীওইশিংনা আইরন ৱাৎপগী এনিমিয়া মায়োক্লগল্লি। কনাগুম্বা অমা ব্লদ টেষ্ট তৌবদা আইরন ৱাৎপা থেংনরবদি দোক্তরনা মীওই অদুবু কোলোন কেন্সর নাবরা হায়না মখা তানা থিজিল্লি। থাগী খোঙকাপ লাকপদা কা হেন্না ঈ চৎখিবা নুপীশিং, ময়াং কংথহন্নবনি হায়দুনা মতম শাংনা দাইটিং তৌবা মীওইশিং, নুপী শান্নরোইশিং, লমশাং লমজেল চেনবা মীওইশিং নৎত্রগনা মনা মশিং খক্তা চাবা ভেজিটরিয়নশিংদসু আইরন ৱাৎপদগী এনিমিয়া ওইরকপা হেক হেক থেংনৈ। পুক্লুংদা লৈরিবা অঙাংগী মচীঙ্গাক থাকপা মরম্না মহৌশানা মীরোনবীশিংসু ঈ ৱাৎপগী অৱাবা অসি অদুমক মায়োক্লৈ।

এনিমিয়াগী অতোপ্পা মখল খরা ঃ রেদ ব্লদ সেলশিং অসি মহৌশাগী ওইবা চাংদগী হেন্না খোঙজেল য়াঙনা অমাঙ অতা থোকখিবা মতমদা হিমোলাইটিক এনিমিয়া ওইরকই। ঈ মরীদগী লোয়নরকপা অশোয়বা, ল্যুকেমিয়া (ব্লদ কেন্সর) অমদি অতৈ কেন্সর মখলশিং, ক্লীনীগী মথৌ তৌরক্তবা, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা অমসুং ওটোইম্যুন দিসওর্দরনা হিমোলাইটিক এনিমিয়া ওইহল্লকপনি। রেদ ব্লদ সেলশিং শুংবদা তঙাইফদনা চংবা ভিটামিন বি-ক্লেল্ভ ৱাৎপদগী ওইরকপা এনিমিয়া মখলবুনা পনিসিয়স নৎত্রগনা মেগালোব্লাষ্টিক এনিমিয়া কৌই। চাকখাওগী এসিদনা চীঙ্গাক্তা য়াওরকপা প্রোটিনদগী ভিটামিন বী-ক্লেল্ভ থাদোরক্তুনা ঈগী ঈচেনদা তিনখি। মরম অদুনা চাকখালদা এসিদ মরাং কায়না পুথোক্তবদি হকচাংদা ভিটামিন-ক্লেল্ভ ৱাৎপগী অৱাবা মায়োক্লরকপা য়াই।

অহল ওইরবা মীওই অয়াম্বা চাকখাউনা এসিদ মরাং কায়না পুথোকচবা ঙমদবা মরম্না চীঙ্গাক্তগী ভিটামিন বী-ক্লেল্ভ চুপশিনবা ঙমদে। মরম অদুনা মশাগী চহী ৫০ হেল্লবা মীওইশিংনা তঙাইফদনা বী-ক্লেল্ভ য়াওবা ফুদ সপ্লিমেন্ট চাবগী মথৌ তারকই। বী-ক্লেল্ভ অসি শা-ঙাগী পোৎথোক খক্তদা য়াওবা মরম্না কনাগুম্বা মনা-মশিংদগী হেন্না চাদবা মীওইশিংনা তোখাইনা সপ্লিমেন্ট চাগদবনি। ভিটামিন বীগী অতোপ্পা মচল অমা ওইরিবা ফোলেট ৱাৎপনা মীরোনবী নুপীশিং, য়ু কা হেন্না থকপশিং অমসুং অহল ওইরবশিংদা এনিমিয়া ওইহল্লকই। ইপা-ইপুগী ওইবা ঈ মরীদগী লোয়নরকপা অশোয়বা অমনা থোকহনবা এনিমিয়াবু থলাসেমিয়া কৌই। হকচাংদা অনা অয়েক য়াওরকপা, টোক্সিক কেমিকেল নৎত্রগা রেদিয়েশন্দা এক্সপোজ তৌরুবা নৎত্রগনা জিনগী ওইবা অশোয়বা ওইহল্লকপা এনিমিয়াবুনা এপ্লাষ্টিক এনিমিয়া কৌই।

অমরোমদা, হকচাংগী অরম্বা হেনগৎহন্দবা অমসুং চাং নাইনা হকচাং শাজেন তৌবা হায়বসি হাটপু ফীভম ফনা থম্নবগীদমক য়াম্না মরু ওইবা থৌরাংনি। অদুম ওইনমক চাগদবা অমদি চারোইদবা চীঙ্গাকশিংগী মতাংদসু খক মীরায়বা য়াদে।

হার্ট ফনবা চীঙ্গাক চারবদি হার্টকী লায়না নৎত্রগা ষ্ট্রোক্কী রিস্ক চাদা ৮০ রোম হন্থহল্লি। করম-করম্বা চীঙ্গাক চাগনি অমসুং মতৌ-করম্না থোং-থাক্কনি হায়বা মমুৎ তানা খঙলবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংবা নৎত্রগনা হার্টকী অনাবা লৈবা তারবসু পুন্সি নুংশাংনা অদুমক হিংবা য়াবজাৎনি। নুপা, নুপী খাক্তনা মালেমদা মী খ্বাইদগী য়াম্না শিহল্লিবসি হার্টকী লায়নানি। অদুবু মসি হায় হায়দুনা মীওইবা খুদিংমক ইশানা ইশাবু ঙাকথোকচবা ঙম্লরোই হায়বা করিসু লৈতে। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা করি চীঙ্গাক চাগনি অমসুং করম্বা চীঙ্গাক চারোইদগে হায়বগী মতাংদা নীংথিনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎলবদি কোলেষ্টেরোল হন্থহনবা, ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা অমসুং ব্লদ সুগার লেভেল কন্ট্রোল তৌদুনা পুন্সি নুংশাংনা হিংবা ঙমগনি। কনাগুম্বা মীওই অমা মাঙজেননা হার্টকী অনাবা লৈরবা, নৎত্রগনা কোলেষ্টেরোল অমদি ব্লদ প্রেসর ৱাংবা তারবদি চাবা-থকপদা চেকশিল্লবদি করিসু থোইদোকপা খুদোংথি-নিংঙাই ওইরোই। থায়নগী অহল-লমনশিংনা হেক-হেক হায়বীরম্বা ‘চাকচা-য়ুথক ফজৌ’ হায়বা মমল য়াম্লবা পাউতাক অদু হার্টকী লায়নাদগী ঙাকথোকপগা য়াম্না নক্লবা মরী লৈনবা মরম্না ঙসিগী মীরোলনা কাউফম থোক্তে। হার্টকী মতাংদা লৌখৎপা য়াবা খ্বাইদগী মরু ওইবা খোঙথাংদি ফেটকী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঙ্গাক চাদবা হায়ব-সিনি। অদুম ওইনমক ফেট খুদিংমক হকচাং ফত্তবদি নত্তে। সেচুরেটেদ ফেট অমদি ট্রান্স ফেটনা হার্ট শোকহনবা তারবসু অম্লেচু-রেটেদ ফেটশিংদি হকচাং ফনা থম্নবগীদমক য়াম্না তঙায়ফদনা মথৌ তাবা মচল অমনি। হকচাংদা কান্নবা ফেটশিংদি ওমেগা থ্রী ফেটি এসিদ, ওমেগা সিক্স ফেটি এসিদ অমসুং মোনোঅম্লেচুরেটেদ ফেটশিংনি। মরম অদুনা হায়রিবা ফেটশিং অসি চাং নাইনা চাবা ফৈ। ঈদা য়াওবা কোলেষ্টেরোলগী চাং ৱাংবা হায়বসিনা হার্টকী অনাবা ওইরক্লবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরম ওইবনিনা কোলেষ্টেরোল ৱাংখৎলকপা য়াবা চীঙ্গাক অমত্তা চারোইদবনি।

থুম কা হেন্না চারবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলক্তুনা হার্টতা অকায়বা পীরকপা য়াবা মরম্না থুমগী চাং হন্থনা চাগদবনি। অমেরিকন হার্ট এসোসিএসন্না হার্টকী ফীভম ফনা থম্নবগী মতাংদা লেপখিবা চাং মতুং ইন্না নোংমদা মীওই অমনা থুম চামচ মচা অমগী চাংদগী হেন্না চারোইদবনি হায়রি। হকচাং শোক্লিংঙাই ওইবা কান্নদবা চীঙ্গাকশিং হেঞ্জিন্না চাশিল্লদনবগী অরায়বা পাম্বৈ ওইনা য়ারিবমখৈ মপান্দা, হোটেলদা করিদা পঙচা চারোইদবনি হায়নসু অখঙ-অহৈশিংনা পাউতাক পীরি।

হুন থাদৌ কলচরেল ফেষ্টিবেল ২০২১ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, এপ্রিল ০৭ (ঐচ এন এস) :

চহী খুদিংগী পাঙথোক্তুনা লাকপগুম থাদৌ ফুরুপকী ওইনা চহীগী মরু-মরাং হুন্দুনা মরা তাহনবীনবগী থৌরম অমা ওইরিবা হুন থাদৌ কলচরেল ফেষ্টিবেল ২০২১ ঙসি কাংপোকপীদা লৈবা বৃগেদিয়র থোমাস গ্রাউন্দদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অসিদা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখিবী এম এল এ নেমচা কিপগেননা হায়খি, থাদৌ ফুরুপকী ওইনা লৈজরক্লবা চহীগী মরু মরাং হুনবগা লোয়ননা মরা তাহন্দুনা চাথোক লৈনবা শেম্বীবা মপুগী মফম্দা থৌনিজবগী কুম্মৈ অমা ওইরিবা হুন থাদৌ কলচরেল ফেষ্টিবেল পাঙথোকপা অসিনা মীয়াম্দা অনৌবা য়েন্নিং হুলহনবা ঙম্বা ওইরসনু।

থৌরম অদুদা চীফ গেষ্ট ওইখিবা টি এ এন্দ হিলসকী মিনিষ্টর বুংজাগিন বালটেদা থাদৌ ইন পি জেনরেল হেদ কার্টরগী সেক্রেটরি জেমস হাওকিপনা হুন থাদৌ কলচরেল ফেষ্টিবেল পাঙথোকপা নুমিৎ অসি ষ্টেট হোলিদে ওইনা লাউথোকপীনবা মেমোরেন্দমসু পীশিনখি। থৌরমদুগা মরী লৈননা নাটকী ওইবা জগোয় ঈশৈ কয়াসু উৎখি। ফেষ্টিবেল অসিগা মরী লৈননা মিষ্টর অমসুং মিস থাদৌ ২০২১ কন্টেষ্টসু পাঙথোকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কারি হায়রি, কারি পাম্লি

পেট্রোল-দিজল অমদি গ্যাসকী মমল খঙহেন হেনগৎলকপনা মীয়াম খম থেংনা ৱানরে

সেন্টরদা পাল্লিবা লৈঙাক অমদি ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অসিনা হন্দক ইখঙ খঙহৌদনা পেট্রোল, দিজল অমদি গ্যাসকী মমল হেনগৎলিবা অসিনা মরম ওইদুনা লৈত-লায়রবা মীয়ামদদি অমুক্তা হেন্না কোভিদ-১৯গী লাইচৎ মনুং অসিদা ৱাহনবা হায়বদু থোক্লে। মসিনা মরম ওইদুনা নোংমগী শুরগা চাজবা অমদি নোংম-নোংমগী এঞ্জাং-নাপী য়োন্দুনা হিংজরিবা ইমা-ইবেলশিংদা অচৌবা পোৎলুম অমগা অমুক থাক্লংৎপীবা হায়বদু থোক্লে। মসিনা মরম ওইদুনা গাড়ি অতোংমল কা হেন্না ৱাংখৎলকপদগী ইমা-ইবেল কয়াদি হান্না ইম্ফাল তান্না গাড়ি তোংদুনা তোঙান-তোঙানবা পোৎলম কয়া পুদুনা লাক্লম্বদু লাকপা ঙমদবগী ফীভম অমদা লাক্লে। অদুগা অমরোমদা কোভিদ-১৯দগী খরা হন্দোরক্লে হায়না খল্লম্লবসু ঙসিদি লাইচৎ অসি অমুক হন্না লাকপগী মমি চাওনা উরে। অতৈ অতোপ্পা ষ্টেটশিংদদি লোকদাউন ফাওবা অমুক হন্না তৌখিবা কয়া য়াওরে। অদুবু লমদম অসিদদি লৈঙাক্কী অথিংবা লৈনা-লৈনা থোইনা থৌশাবা তৌদনা অদুমক মপুংফানা মী পুনবগী থবক-থৌরম কয়া পাঙথোক্লরি। মসিমক লমদম অসিগী ওইনা য়াম্নমক লাইবক থিবনি হায়জনিংই।

❒ কেঐচ ইনাওচা, থৌবাল কিয়াম শিফাই

বর্থ দেগী থৌরম পাঙথোকপগী চৎনবি ফৎত্বা চৎনবি অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই

মণিপুরগী অনৌবা ফৎত্বা চৎনবি অমা হায়রগদি বর্থ দে তৌবা অসিনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। মসিনা মতম অমদি শেল মাঙহনবগা লোয়ননা দাইবিটিসকী অনাবসু হেনগৎহল্লি। মরমদি বর্থ দেদা কত্তুনা চান্নরিবা কেক য়াম্না থুম্বা পোৎশক অমনি। অমরোমদা বর্থ দে সেলেব্রেট তৌবা হায়বসি মীয়াম্না ঐগী বর্থ দে সেলেব্রেট তৌনবা অফবা থবক তৌগদবনি অদুবু হৌজিক তৌনরিবা মওং অসিদি মশানা বর্থ দে সেলেব্রেসন পংতৌদা তৌনরে। মসিনা নাকল অমরোমদা অঙাং অদুবু য়াম্না লুনা-চান্না তৌবা-তৌদবগী থৌওং অমসু উৎলি। কেথোক মৌথোক্লা য়োকপা অঙাং অয়াম্বা অফবা কয়া ওইগন্দে। অমরোমদা বর্থ দে পাঙথোকপা ঙমদবা ইমুংগী অঙাংশিং ৱাখল য়াম্না হন্থনা লৈবসু কয়া অমনি। মণিপুর শেল-থুমগী ফীভম য়াম্না ফবসু নত্তে। অরেম্বদা শেল মাঙহল্লোইসি। অফ-ফত্ত নৈনদুনা মী অমনা তৌরে হায়দুনা মতৌ পঙতৌদা তমলোইসি। মরুওইনা মৈতৈ হায়বা ফুরুপ অসি য়ানশিনবা কলচরনা লৈখা তাহনলক্লি। খরা চাওরবা নহাশিংনা বর্থ দে পাঙথোকপদদি ময়াই কবা চিঞ্জাক কয়াসু শীজিন্নরি। মরম অদুনা মরুওইনা মমা-মপা ওইবশিংনা হীরম অসিগী মতাংদা য়াম্না কুপ্পা খন্থহন্নিংই।

❒ সোরোখাইবম ওজিৎ, লমদিং

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 ৮।