এরোবিক্কী শাজেলনা পুন্সি শাংহনবা

লৈশাংথেম অজিৎ

মালেমগী মী মশীং নোংমা নোংমগী হেনগৎলক্লবসু মীওইবনা মনুং মতম চাদনা শিবগী চাংসু হেনগৎলকপগী ফীভমদা অদুমক লৈবা ওইনা উরি। মালেমগী অচৌবা সহরশিংদা অমদি সহর মচাশিংদা লৈবা মীওইশিংদা হকচাং নোয়খৎপগা মরী লৈনবা লায়নাশিং হায়বদি থম্মোয়গী লায়না, দাইবেটিস অমসুং ব্লদ প্রেসরনচিংবনা মখোয়গী পুন্সিবু অকিবা পোকহল্লি অমদি লায়নাশিং অসিনা মালেম অসিদা মীওই কয়ামুক হাৎখ্রে অমসুং কয়ামসু হাৎখিগনি হায়না কিনরি। মখোয়দা অসিগুম্বা লায়না অসি নাহনবগী (নারকপগী) মরু ওইবা মরমদি খূৎনা থবক শুদবা, মতিক চানা হকচাং শাজেল তৌদবা, থবক ইনখাং চৎপদা মখোঙনা নৎত্রগা সাইকলনা চৎতবা অমসুং অহাওবা চিঞ্জাক কা হেন্না চাশিনবগী হৈনবী লৈবনচিংবনি। শম্না হায়রবদা হকচাংগী কয়াৎশিং লেংদ্রবদি অতনবনা মীওইবগী পুন্সিবু লাকশিল্লকই, মতম চাদনা মীওই কয়াগী পুন্সি মাঙহল্লি।

মরম অসিনা মীয়াম্না হকচাং ফবগী লমলোমদা পূক্লিং চঙশিন্দুনা মশা মউ ফনা পুন্সি তোলোইনা হিংবা ঙম্নবা হোৎনবদা পূক্লিং থৌগৎপা ওইনা মীয়ামগীসু ফনবা সহরশিংদা লৈঙাক্লা অমদি লন্নাই মীওইশিংনা শাজেল তৌফমশিং লিংখৎতুনা মীওইবা খুন্নাইদা কান্নবা পীবদা নত্তনা মীওইবগী পুন্সি শাংদোকহনবগী মথক্তা মশাগী থবক পীজবগী লম্বীসু ওইরি। অসিগুম্বা শাজেল তৌফম শঙলেনশিং অসিদা খেন্ন-খেন্নবা চহী কাঙলুপকী নুপা নুপীশিং লাক্তুনা অহে-অশিং কয়াগী লমজিং মখাদা মখল কয়াগী শাজেল তৌনরি। শাজেল তৌবা লাকপগী মনুংদা মশল চাওহন্দুনা ফীভম ফজনবা হোৎনবা, অরূম্বা য়াম্না থাঙ্গৎপা ঙম্নবা হোৎনবা অমদি মশা ফনা থমদুনা অনা-অয়েক য়াওদনা হিংনবা শাজেল তৌবা মীওইশিংসু য়াওরি।

হৌজিক্কী মতমদা মশা মউ ফনা অনা অয়েক য়াওদনা মতম শাংনা হিংবা ঙম্নবা অমদি মীওইবনা কিনরিবা হার্টকী লায়না, দাইবেটিস অমদি হায় ব্লদ প্রেসরদগী নাম্থোক্লবা উপাইদি এরোবিক্কী শাজেলনি। এরোবিক্কী শাজেল অসি ময়াম পূন্না তৌমিন্নবসু, মরুপ অমগা পূন্না তৌমিন্নবসু য়াই। ইশা ইতোমতা হোৎনজবসু য়াই। শাজেলশিং অসি যূমগী কা অমদা, মাঙ্গোলদা, শুমাংদা, শঙ্গোয়দা, কম্যুনিতি হোলদা, জিমদা, লম্পাক্তা, সোরোক্তা, লমহাংদা নৎত্রগা মফম চাবা অমদা হেক্তমক পাঙথোকপা য়াই। শাজেল অসি চাং নাইনা তৌবনা মীওই কয়াগী পুন্সি কনবা ঙমখ্রে।

শাজেল অসি চাং নাইনা পাঙথোক্লবদি হার্টকী লায়না ফহনবা ঙম্মী, ওলেম্পিক্কী লমজেল অশাংবদা মকোক ওইবশিং এরোবিক্কী শাজেলশিংনা মখোয়গী মরু ওইবা ত্রেনিংগী মচলনি। ফুটবোল শান্নরোয়শিংনা পুং ১ মখায় ফুটবোল কাওদুনা হঙ্গৎ হন্দা চোকথবা লৈতনা শান্নবুংদা কোয়চেল চেল্লিবা অসি এরোবিক ত্রেনিং নত্তনা ঙমলোই। ফিল্ম য়াওবী অমনা মশা নোয়খৎতনবা এরোবিক্কী শাজেল তৌই, শাজেল অসিবু ওফিসতা নুমিৎ চুপ্পা পুং ৬ লোম ফমদুনা লৈবা ওফিসরশিং, লল্লোন ইতিক তৌবা শেঞ্জাও পায়বশিং, দাক্তর, এঞ্জিনিয়র অমসুং ওজাগী শিনফমদা লৈবা মীওইশিংসু চাং নাইনা পাঙথোক্নরি।

শাজেল অসিনা হকচাং ফহনবা ঙম্বগুম্না ৱাখলসু নুঙাইহল্লি। অৱাবা ৱাখল লায়না কাউহনবা ঙম্মী। থৱায় নুংঙাইতবা, অকি অখঙ লৈবা মীওইশিং, ৱাখল শোম্থবশিং এরোবিক্কী শাজেল চাং নাইনা তৌবা মথৌ তাই। এরোবিক শাজেলনা হকচাং কয়াৎশিংদা ওক্সিজেন মরাং কায়না পুদুনা য়ৌহনবা ঙম্মী। মসিনা 'ঈ' গী সেলশিংগী পৱার হাউসনি হায়নরিবা মাইটোকোন্দ্রিয়া (Mitochondria) গী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। শাজেল অসিনা হার্টকী মথৌ নীংথিনা তৌহনবা খক্তা নত্তনা হার্টকী সাইজ চাওনা হেনগৎহল্লি অমদি হার্টকী ষ্ট্রোক ভোলুম, ব্লদ ভোলুম অমসুং কার্দিক আউটপুটসু হেনগৎহনবা ঙম্মী। মসিনা শ্বর হোনবগী কয়াৎশিং হেন্না নিংথিনা থবক তৌহনবা ঙম্মী।

এরোবিক চাং নাইনা তৌবনা হার্টকী রেট হন্থহল্লি হায়বদি হার্ট বিটকী চাং তপথৈ, হকচাং ফবা মীনা হুনগদবা মীহুনগী চাংদা হুনবা ঙম্মী অমদি ব্লদ প্রেসরগী চাং হন্থহনবসু ঙম্মী। হকচাং নোয়খৎপা মীওইশিংদা য়াওরিবা ফেটকী চাং শাজেল অসিনা হন্থহল্লি। মরম অসিনা ওভর ৱেথ, মশাগী লূম্বা হেল্লবা মীওইশিংগীদমক্তা এরোবিক্কী শাজেল খ্বাইদগী ফরবা হীদাকনি। কনাগুম্বা এরোবিক ত্রেনিংদা শরুক য়ানিংবা মতমদা ইশানা খঙজিনবীগদবদি (১) শাজেল তৌদ্রিঙৈদা ইশাগী ফিটনেশ লেভেল খঙদোকপা; ফিটনেসকী লেভেল খঙদোক্লবদি মঙোন্দা শাজেল অরাইবা পীগদ্রা নৎত্রগা শাজেল কল্লপ তৌবা পীগদ্রা হায়বা মহাকপু তাকপী তম্বীরিবশিংনা খঙবা ঙমদে। মশা ফিট ওইদবা অমদা শাজেল অসি চাং নাইনা পাঙথোকহল্লবদি মঙোন্দা চাদা ৫০ হেন্না হকচাং ফগৎলকপগী খুদম ফংগনি। (২) শাজে

ল তৌহনবগী চাং লেপ্পা অসি মরু ওইবা থৌদাং অমনি। কনাগুম্বা অমদা মিনিট ১৫ গী শাজেল অরাইবা অমা তৌহনবদা মঙোন্দা শাজেল তৌবগী অৱাবা অমত্তা মশাদা ফাওদবা য়াই। শাজেল অদু তৌরুবগী মঙোন্দা কান্নবা করিসু ফংখিদে। মিনিট ১৫ গী শাজেল অদু অতোপ্পা নিপা অমদা তৌহনবদা য়াম্না অৱাবা শাজেল অমা ওইবা য়াই। পীরিবা মতম অদু শুদনা মহাক শাজেল অদু ৱাবনা হেনজিল্লক্তুনা পাঙথোকপা ঙল্লোই। মরম অসিনা খেন্ন-খেন্নবা ফিটনেস লেভেলগী মতুং ইন্না শাজেল তৌবগী চাংসু লেপকদবনি। মরম অসিদগী এরোবিক্কী শাজেল তৌবগী চাং অসি শাজেল তৌরিবা নুপা অদুগী হার্টকী চাং মতুং ইন্না লেপ্পী। মসিগীদমক নুপা অদুগী মেক্সিমম হার্ট রেট খঙদোকপনা খ্বাইদগী লায়বা খোঙথাংনি। মী অমগী মেক্সিমম হার্ট রেট খঙদোক্লবা পান্থে কয়া অমুক লৈবশিংগী মনুংদা ইশাগী চহী অসি ২২০ দগী খায়দোক্লগা মদুদগী তারকপা ফল অদু ইশাগী মেক্সিমম হার্ট রেটনি হায়না লৌনৈ।

ইশাগী চহী ৫০ ওইরবদি মেক্সিমম হার্ট রেট (২২০-৫০) = ১৭০ ওইগনি। শাজেল তৌবা মতমদা মেক্সিমম হার্ট রেট অসিদগী হন্থনা চাদা ৬০, ৭০ অমসুং ৮০ ফাওবা পাঙথোকনৈ। চহী ৫০ শুবা অমনা মেক্সিমম হার্ট রেটকী চাদা ৯০ ফাওবা পাঙথোক্কে হায়রবদি ১৭০x০.৭০ = ১১৯ ওইগনি। মরম অসিনা চহী ৫০ শুরবা নুপা অমনা শাজেল অসি তৌবা মতমদা মহাক্কী মিহুলগী চাং অদু মিনিট অমদা ১১৯ ফাওবা হুন্নবা পাঙথোক্কদবনি। হার্টকী লায়না লৈবশিংদদি হান্না দাক্তরগা তানবীগদবনি। (৩) চয়োল অমদা নুমিৎ কয়ানি শাজেল অসি তৌগদবনো হায়বা হান্না য়াৎথোক্কদবনি। হকচাংদা ফেট য়াম্না য়াওবা, হকচাং লুম্বা হন্থবা পান্বশিংগীদি নুমিৎ মঙাদগী তরুক ফাওবা শাজেল অসি পাঙথোকনৈ। পাঙথোক্কদবা মতমনা মিনিট ২০ দগী ৩০ ফাওবদগী তাবদি য়াদে। (৪) করম্বা মখলগী শাজেল শান্নগদবনো হায়বদি ইশানা চান্নগদবা, লৈফমগা চান্নগদবা, খুদোংচাবা য়েংলগা হীরম অসিদা খঙবা মীওই অমগা তান্নরগা তৌবিগদবনি। এরোবিক্কী ওইনা কান্নবা শাজেলশিংদি খোঙনা কল্লপ নৎত্রগা থুরপ চৎপা, জোগিং তৌবা, তপ্পা শাংনা চেনবা, সাইকল থৌবা, থৌরি চোংবা, ইরোইবা, জগোয় শাবা, অকক্লবা শাজেল মখল খরা খন্দোক্লগা শাজেলশিং অদু মশীং থিরগা নৎত্রগা মতম পীরগা মথং মথং পাঙথোকপনচিংবনি। মসিগীদমক্তা এরোবিক্কীদমক হাংলিবা জিমশিংদা চৎপীবনা কান্নবা ফংগনি।

সরেং য়াওনা তোঙান তোঙানবা মখলগী ঙা থোংবা

— পীকক্র —

মালেমগী ফুরুপ খুদিংগী মাগী মাগী চাকচা য়ুথক, ফিজেৎ চাকচা, থকসি-খাসিগী চৎনবী লৈজে। মৈতৈ/মীতৈগীসু লৈজে অদুবু চৎনবী ঙাকপসি ঐখোয়না মপূং ওইনা ফিজেৎ চাকচা অমদি লাইনীংলোমদা ওনশিনখিবনা ঐখোয়গী থকসি-খাসি অমদি চাকথোং কাঙলোনদদি য়াম্না কায়থরক্লি। থায়না ইপা-ইপু হাক্তক্তগী চৎনরকপা থোংবা থাকপগী কাঙলোন মাঙথরকপা হায়বসি ঐখোয়গী শক্তমসু মাঙথরকপনি হায়না লৌফম থোকই।

অতোপ্পা লৈবাক্কী থোংবা থাকপা হৈজিনবা, মরক মরক্তা চানীংবা মতমদা চাবা করিসু কায়দে, য়াম্নমক ফৈ অদুবু মদুনা মহুৎ শিনজিনখিদুনা ঐখোয়গী কাঙলোন মাঙহনখিবা তারবদি য়াম্নমক ফত্তে হায়বা তাই। থায়নগী অহল-লমনদি তিলহৌ-চনম কয়া শীজিন্নরমদে অদুবু হৌজিক্তি নোঙানবগা চনম-তিলহৌগী মনম ঙাক্তা ঙাইরে। তিলহৌ চনম অসি হকচাংদা কান্নবা চিঞ্জাক মখল অমনি। চানিংবা মওংদা চাবদা করিসু কায়দে অদুবু মসিনা ঐখোয়গী মরোই নপাকপী, নাকুপ্পীগী মহুৎ শিনজিল্লকপসিদি অফবা নত্তে।

মৈতৈ/মীতৈ অসি চাবা থকপদা য়াম্না চেকশিঞ্জবা ফুরুপনি। পংফুৎ ফুৎলগা হিংজ্রোং-কাইজ্রোং হেক্তা চাশিনদবা, মমুৎ তানা থোংবা থাকপা তৌদুনা অশেংবা মহাউ অমদি নুংশিবা মনম চেন্দ্রবদি চাবীদবা ফুরুপনি হায়বসি খঙমিন্নবা কান্নগনি। য়ামখ্রবা এঞ্জাং মথেলশিং অসিগী তোঙানবা খূৎথোং, থাক্কদবা পোৎলম, মচল, মরোই-মপাং য়াম্না কূপ্পা কাঙলোন লৈজরি। ইশম শম্না হঙ্গাম থোংবদা তিলহৌ মনা, শীং, হৈরিবোব, পাখোন, শৌগ্রী থোংবদা মরোই নপাকপী, কাংশোই মখল য়াম্মী, থোংবা অমদি থাক্কদবা মরোই-মপাং, ঙা অয়াইবা ফাওবা খেন্নে।

ঙারি থাকপদা লৌরগা থুম মোরোক্কা মেৎলগা থাকপনা হাউই। কাংশোই অমগী মচল পূম্নমক অমুক্তদা পুল্লপ হাপচিল্লগা থোংবদা হাওরোই, মনম নুংশিরোই। লফু ইরোম্বদা ফকপাই, তোক্লিংখোক, য়োংচাক ইরোনবদা লোম্বা, মৈতৈ তিলহৌ মনা অকুপ্পী, ফদিগোম, পান ইরোনবদা ময়াংতোন থাকনৈ। হৱাই থোংবা শোক তৌবদা মৈতৈগী শোক খূৎতৌ তোঙান্না লৈজে। পূম্নমকসিগী মতাংদা হায়জনীংবদি হৌজিক্কী মতমদা তৌনরিবা উৎসব অমদি চাবা থকপগা মরী লৈনবা থৌরমশিংদা থোং থাক্লিবসিগী মতাংদা মিৎয়েং অমা থম্বা য়াই।

থায়নগী মৈতৈ অমদি মৈতৈ বামোন পুজারীশিংনা চৎনা কাঙলোন ঙাক্লা থোংনরম্মী। মতমদুগী থোং থাকপগী মহাও পুজারি খরা খক্তগী নত্তনা ফংবা ঙমদ্রে। হৌজিক্কী পুজারিশিং মহৌশাগী চাকথোং কাঙলোন ত্রেনীং পীবা মথৌ তারে। কদোমদগী কনানা পুশিল্লকখিবা হৌদোরকখিবা খূৎথোংনো খঙদ্রে, কাঙলোনসি কয়ামুক কায়রবগে হায়ববু লুহোংবগী ঈশৈ শোরাৎতা শকচিনবগুম থোক্লে। মৈতৈগী খূৎথোংদা ঙা মখল খেন্নবগী মতুং ইন্না খূৎথোং মান্নদবনি অদুবু হৌজিক থোংলিবসিদি অচাথাও তপ তাবমখৈ হৈজিনবা, থাওনা মহী চেন্দুনা চাবা য়াদবা, মপান্দগী লাকপা মথোং মরম খঙদবা পেকেটকী মরু-মরাং, তিলহৌ, চনম তপ তাবমখৈ থাকচিন্দুনা অঙকপা ফংনা ফ্যুজন তৌদুনা ঙা থোংবদু নমদুনা ষণথিদা মরু মরাং থাকপা মনম নমহনবনি। মসিনা চারিবা মীদুসু মশা ফৎহন্দ্রে, যূম্বু অদুসু পৈশা হেন্না তিংহল্লে। উৎসব চাব্রা হায়ববু অনাবা থিজরুবদা তারে। থাকচিল্লিবা থাও, মরু-মরাং, তিলহৌ, চনম অসি হেনমনখিবনা মসিনা শরেংনি, পোরোমনি, রৌনি, পেংবা থোংবনি হায়বা করিমত্তা খঙবা ঙমদ্রে। য়াক্লম হিঙ্গাই মনমগা ইমান মান্নখ্রে, ষণথি মনম নমখ্রে।

ঐখোয়না লৈরক্তা, যূম্লক্তা চৎপা মতমদা লাক্লিবা এঞ্জাং মনমদু নম্লগা থোংলিবা এঞ্জাংদু খঙবা ঙমই। হৌজিক্কী উৎসবতদি মদুগী ৱা লৈত্রে। ঙা মখল খেন্নবগী মতুং ইন্না খূৎথোং খেন্নে, চপ মান্ননা লৌবা য়াদে হায়বসিসু কাউনখ্রে। শরেং মহাও মনম খরা কল্লি, পেংবা মনম মেংই, মহাও চম্না হাওই, শরেং থোংবগুম্না পেংবা থোংবা য়ারোই, পেংবাদি নপাকপী, নাকুপপীনা থাও য়ৈরগা তিলহৌ, চনম, মরু-মরাং য়াম্না থাক্তনা থোংলবদি মনম মহাও ফজনা ফংগনি।

মতাংসিদা মৈতৈগী ঙা খূৎথোং পূম্নমক্তা নাকুপ্পী, নপাকপীনা মপূং ওইরগা তিলহৌ, চনম য়ামহন্দনা, তেজপটা, শীং, মীথি, হীং, হৈরিবোব, নপাকপী মরা, অৱা ফদিগোম, ফদিগোম, মরু-মরাংদা জীরা, ফদিগোম মরু, গুন মোরোক, কলা জীরা থাক্তুনা থোংলবদি নুংশিবা মনম মহাও পূম্নমক ফংগনি। মগুণ লৈবা অফবা এঞ্জাং অমা হায়বসি চাবদা হকচাংদা কান্নবা, কাঙলোন চুম্না থোংবা, ঙৌবা, থাক্কদবা মচলশিং মতাং মতম চানা থাক্তুনা নুংশিবা মনম অমদি মহাও চেনবা অদুগুম্বা এঞ্জাং অদুবুনি। লোয়নন‌া মপান লমদগী লাকপা মীওইশিংনা ঐখোয়গী অশেংবা এঞ্জাং খূৎথোংদু চানীংই হায়বসি শোয়দ্রবনি। মদুদা ঐখোয়গী ফ্যুজন তৌরবা ষণথি মনম নম্লবা এঞ্জাংসি পীজগদ্রা? ঐখোয়গী খূৎথোংনি হায়না পুথোক্কদ্রা?

খূৎথোংদি মখল খরা লৈবা য়াই অদুবু চাওরাকপা অমা লৌখৎতুনা য়েংবদা ঃ-

শরেং থোংবা ঃ- ঙাসি ঙাহিং খরা কনবনা মতুম ওইনা থোংনদে, তোইনা থোংলগা চানৈ। ঙা শেম্বা মতমদা মতুম চাওহল্লোই, চুথেক নাইরপ খুবীদগী খরা হেনতক চাওনা কক্কনি। মরোই ঙৌবা - কাঙলোন চুম্না ঙৌগনি। অহানবদা তেজপটা থাদরনি, মরোই নপাকপী থাদরনি, (নপাকপী থাওদা য়ৈবদা কাপথোক্তনবা খরা নোইখায়গনি) সেকেন্দ ৪-৫ লৈরগা নাকুপ্পী থাদগনি, নপাকপী মরা অশুবা থাদরনি। মসি হান্না থাদরবসু য়াই। মরোইসিনা হেক শংলিবমখৈ মরোই ঙৌবগী মনম থোরক্লোই, হঙ্গাম মপাল মচু চঙলকপা, নাপু মচু হেক শারকপদা তিলহৌ, চনম, শীং অশুবা পুল্লপ থাদগনি, হৈরিবোব থাকপা য়ারে। সেকেন্দ ১৪-১৫ ঙৌরগা ঙা থাদবা য়ারে। হীং - থাও শারকপদা করিমত্তা থাদদ্রিঙৈদা হীং হান্না থাদরগা খরা কাগে তৌরকপদা লৌথোক্লগা হুন্দোকখিবা অমা নৎত্রগা মহী ওইনা থিৎলগা ঙা মহী হাপ্লবা মতুংদা থাকপসু য়াই। নপাকপী, নাকুপ্পী ঙৌবগী হঙ্গাম মপাল, নাপু মচু শারকপা মতাংসি য়াম্না লুবা মতাংনি। শেন্নবা অমা চঙই। নাপু মচু হেক শাবদা য়েংহৌদ্রবদি, চেকশিলহৌদ্রবদি সেকেন্দ ৩-৪ দা পুংমু মুনা কাগদৌরিবনি। কাখ্রবদি মরোই ঙৌবগী ৱাহন্থোক লৈত্রে। মনম অমত্তা থোরক্লরোই। অসুম্না হঙ্গাম মপালদগী খজিক্তং লৈশিল্লকপা নাপু মচু হেক শাবদা তিলহৌ, চনম, শীং থাদবা লৈত্রগনা ঙা থাদবা তৌগনি। মসিগী ত্রেনীং অসিবুনি মৈতৈগী মরোই ঙৌবগী মনম হায়দুনা ফাওরিবসি, অতোপ্পা ফুরুপনা হৈবা নত্তে।

শরেং থোংবা ঙা অতৈদগী অচাথাও খরা হেন্না চঙই। কেজি মঙা থোংবদা য়াল্লবদা থাও পৱা অনী হৈবা য়াই। অতোপ্পা ঙা অতোইবা থোংবদদি তাথহনগনি। শরেং কেজি ৫ দা তিলহৌ মপুম ২-৩, চনম ইন্দিয়াগী মপুম অমা, শীং খরা অসুম্না নপাকপী, নাকুপ্পীনা থাও য়ৈরগা থোংগনি। ঙা থোংবদা উশীংশা য়াওবা মরু-মরাং ঙাগা কয়া চান্নদে, চাবদা লৈসু থাগৎকনি। থাংথরমদাইদা ফদিগোম চাইরগা কিটচন কিং খরা চাইবা য়াই। শীং মনাও অমা কুপ্পা শুরগা ফদিগোমগা তোৎলগা চাইরবদি মনম নুংশিবা হেল্লি। শীংদি অমুনবা অমসুং অহিংবা মহাও ইমান মান্নবনিনা করিসু কায়দে।

ঙা অতোইবা থোংবা খুদিংমক ঙৌবা মতমদা মশাগী মহী মপূং ফানা থোকহনগনি। থোরক্লিবা মহীদু শরুক অহুম থোকপগী অনী কংবা ফাওবা ঙৌগনি। পুমকং কংলবসু হাওবা ৱাৎলি, ঙা তোইবসু হেল্লি। অসুম্না খরা কুইনা ঙৌরবদি ঙা মশাদু মোনথরক্তুনা নপ নপ লাওনা হাওবা হেল্লি, ঙাহিং চাহিং লৈহন্দে। ঙা কাবক কাবক ঙৌরগা মহি হৈজিল্লবদি ঙা তোইবদি ফবা য়াই অদুবু মহাওদি য়াম্না ৱাৎলনি। ঙাদু চাবদা ঙাহিংসু চেনগনি। থুম - মহী হাপ্লগা থাকপা ফৈ। থাও মরু-মরাং পংথাক্তা থাকচিল্লগা হাওগদবা নত্তে, কাঙলোন চুম্না থোংবা, মতম চানা থাকপা থোংবা তৌরগা হাওগদবনি।

থাক্কদবা মচল খুদিংমক মথৌ তাবা চাংদগী হেন্না থাক্লোইদবনি। মসিনা এঞ্জাংগী মগুণ মাঙহনবতা নত্তনা হকচাং শোকহল্লি, পৈশাসু হেন্না তিংহল্লি। মথৌ তাবা চাংদগী হেন্না থাকপা য়াদে হায়বসি থুম্না খুদম অমনি। হৈরিবোব হেন্না থাক্লবদি হৈরিবোব মনম নম্লনি, চাবদা লৈসু থাগৎকনি, হৈরিবোব কুপ্পা শোইরগা থাক্লোইদবনি। হৈনদবা মীনা খন্দোকচবা য়ানবা পৌনা শোইগনি। হীং থাকপদা থাকই খঙহল্লোইদবনি। হীং মনম নমহল্লোইদবনি। ঙা তোইবা থোংবদু থাও মশক উহল্লোইদবনি। থাও মহী চেল্লবদি থাও হেল্লে হায়রীবনি। পুজারিদু ইকায়ফম থোক্লে। ঙা থোংবা চাগে হায়বনি, থাও চাগে হায়বা নত্তে। খাং মনিং শেন্নবা - কাথি নম্বসি য়াম্না তোয়না থেংনৈ, কাদনবা খাং মনুং ঙাইহাক লৈতনা খাবৈনা ওৎতুনা য়েংগনি, ঙা মথক্তা ওৎকদবা নত্তে, ঙা ঙৌবা হৌরকপা মহী থোক্ক্রিঙৈ অমদি থোংবা লোইশিল্লকপগী নংশিল্লকপা মতমদা য়াম্না কাগল্লি অদুনা মতাংসি কুপ্পা শেন্নগনি। কাখ্রবদি মনম-মহাও মাঙহনবতা নত্তনা ৱানা হোৎনরিবা অদুসু অরেম্বদা তাগনি। অরোইবদা শোক অমুক্তং তৌরবদি এঞ্জাংগী মগুণ হেনগৎলি। ঙা মখল খুদিংগী সরেং, ইলিশা, পেংবাদগী হৌরগা ঙাখা, ঙাতেক, ঙানৌ ফাওবগী তোঙানবা খূৎথোং লৈজে। ঙাদি শা য়েনগুম্না মনম কনবা নত্তবনা নপাকপী, নাকুপ্পীনা মপূং ওইরগা থোংলবদি ঙা মখল খুদিংগী খেন্নবা মহাও ফংবা ঙমগনি। মৈতৈ নুপী ওইরগা মৈতৈ এঞ্জাং থোংবা হৈত্রবদি, য়ু পি, বিহার নৎত্রগা অমেরিকাদা থাখিবা য়ারে। এঞ্জাং মহী হাপ্লগা ঙাইহাক থোংলগা থাংথরবদি হাওরোই, এঞ্জাং ওইশিল্লগা থাংথগদবনি। য়াম্না কুইনা থোংমল্লবসু শিল্লি শিল্লি তৌগনি। মহী নোৎপা ঈশিং অশৌবনা নোৎলগা মিনিট ৬-৭ তা শৌহনগদবনি। অইংবনা নোৎলগা খরা হেন্না শৌহনগনি। য়াইঙং, মোরোক মকুপ, মরু-মরাং ঙাগী মহী ফজনা থোক্লগা থাকপা ফৈ নৎত্রবদি কাশিনগল্লি শেন্নবা ৱাগনি।

ঙা মতুম থোংবা ঃ- মরোই ঙৌবা অতোইবা থোংবগা মান্নে। ঙা মতুম পানা কক্লবদি হাওবা ৱাৎলি। খরা থারপ চুথেক নাইরপ কক্কনি। ঙা তাওবা মতমদা য়াম্না কংনা তাওরবদি মহাও য়াওরোই, উচেৎ শাইবগুম তৌরনি। খরা থোৎলপ তৌরিঙৈ চাবা য়াবা চাংদুদা তাওগনি। থাওদি মরোই ঙৌবা কোন্ননবা খরদমক হৈগনি, ঙা তাওবা মতমদা চুপশিননখিবা থাও থোংবা মতমদা থোরক্কনি অদুনা থাও য়াম্না হৈবা য়াদে, মহী তোৎলগা চানবনিনা এঞ্জাং মহী খরা য়াওহনগনি। চনম হেন্না থাক্লবদি হিঙ্গায় নম্বা, চাবদা থুক থুক লাউবা, লেথোকপগুম তৌদুনা চাবা নুঙাইরোই।

থোঙবা থাকপগী থবকসি নুপীশিংনা অয়াম্বা তৌবনিনা মমা-মপা ওইবশিংনা মচা নিঙোলশিংবু নৌরিঙৈদগী তম্বীবা য়াম্নমক মরু ওই। হৌজিক্কী মৌ অনৌবী অয়াম্বা ইপানাৎ ইপুনাৎ ওইবা চাকথোং কাঙলোনসি হৈজিল্লক্ত্রে। কানদুনা চৎনরক্লে। যূমদা চাক থোংলক্তবনা হৈতবনি হায়রগা লেমজবা ওইনা তৌনরে। চাওখৎপগী মীংদা তিলহৌ, চনম, মসলা হায়দুনা মীগী মতৌ তম্বদা মৈরৌ হেনজিনখিদুনা ঐখোয়গী চাকথোং কাঙলোন মুৎখিবা য়াবগী থাক্তা লৈরে। করিসু লৈতবা ইচম চম্বা ৱানি হায়দুনা শুম থৌশানদবদগী অচৌবা অশোয়বা অমাংবা ওইরক্কদৌরিবনি। মরমসিনা ময়াম্না য়াবা মৈতৈ চাকথোঙ কাঙলোনগী লাইরিক পুথোকপা মতম চারে হায়জনীংই। মপান্দা লাইরিক তম্লুবা অমদি মণিপুরদা তম্বা নুপীশিং লৈঙাক্কী থবক লৌবদা মীতৈ চাকথোঙ কাঙলোনগী ৱাহং অমতং ওইরবসু হংবীরবদি য়াম্না কান্নগদ্রা খঞ্জে। হৈত্রবদি থবক ফংলোইদবনা শোয়দনা হোৎনরক্কনি খল্লি। ইংলিস ষ্টাইলদা শুম চাবা থকপা তৌবদগী অশেংবা ইংলিসমেন ওনখ্রে হায়বসি তাখিদ্রি।

এদিটরদা থারকপা চিঠি/ৱাকৎ/মীয়ামগী খোল্লাউ/পাউদম অমসুং অতৈ-অতৈ ....

চাবা থকপদা ঐখোয়না চেকশিনগদবা পান্বৈশিং

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

চানবা পোৎ-চৈ শেম্বা, থোংবা অমদি পীজ-পীথক্লবা শেম শাবদা লমদমসিগী মীয়াম্না লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্লবা মরুওইবা পান্বৈশিংদি—

১) ফজনা থোং থাক্লবা অমদি শেম্লবা চিঞ্জাক্তমক খনবিবা।

২) চিঞ্জাক থোং থাকপা হৌদ্রিঙৈ অমদি থোংলিঙৈ মরক্তা খূৎ-শা ফজনা সাপোন শীজিন্নদুনা ঈশিংনা শেংনা হামদোকপা।

৩) খূৎতা অশোক-অপন য়াওরবদি অশোকপশিং অদু ফজনা বেন্দেজনা পুনশিনবীগদবনি।

৪) খুজিন্দা অশোক অপন য়াওরবদি অশোকপশিং অদু ফজনা বেন্দেজনা পুনবিগদবনি।

৫) কোক-লু ফজনা কোকখুম কোকয়েৎ শীজিন্নদুনা খুমগদবনি।

৬) তরু-তনানবা, শুদোক-চামথোক্লবা ফিরোল অমদি এপ্রোন লিৎকদবনি।

৭) থোংফম থাকফমগী লৈমায় অমদি ফক্লাংশিং তরু তনানন‌া থমগদবনি।

৮) থোংনবা মরু-মরাং, মনা-মশিং, উহৈ-ৱাহৈ, ঙা-শা অমদি মরুমশিং থোংদ্রিঙৈ, চাদ্রিঙৈ অমদি রিফ্রিজিরেটরদা হাপত্রিঙৈদা ফজনা চামথোক্কদবনি।

৯) থোং-থাকত্রিবা অচাপোৎশিংগা অমদি থোং-থাকপা লোইরবা পোৎশিংগা পূন্না থল্লোইদবনি। মরু ওইনা থোংদ্রিবা শা-ঙা অমদি মরুমশিং।

১০) চানবা, থক্লবা পোৎশিং ফজনা বোইলিং টেম্পরেচরদা থোংবীগদবনি।

১১) ফোং-ফোং শাবা পোৎতমক চাগদবনি।

১২) থোং-থাক্লবা পোৎ লীদুনা থমগে হায়রবদি চেকশিন্না টেম্পরেচর ১০ সেলসিয়সকী মখাদা নৎত্রগা ৬০ সেলসিয়সকী মথক্তা থমগদবনি।

১৩) থোং-থাক্লবা, চানবা-থক্লবা পোৎশিং টেম্পরেচর ১০ সেলসিয়সতগী ৬০ সেলসিয়সকী মনুংদা থল্লোইদবনি।

১৪) চানবা থক্লবা পোৎশিং অদু হয়িং, তীল, কাং, উচি অমদি অতৈ শাশিংদগী ঙাথোক্তুনা থম্বা মথৌ তাই।

১৫) চাবা থকপা হৌদ্রিঙৈদা খূৎ-শা ফজনা ঈশিং অমদি সাপোন্না হামদোক-চামথোক্কদবনি।

১৬) চাগদবা য়াম্না ৱাৎলিঙৈদা অচাপোৎ অদু থোংদোক্তুনা থল্লোইদবনি।

১৭) থোংদোক্লবা অচাপোৎশিং অদু অমুক হন্না টেম্পরেচর ৭০ সেলসিয়সতা শাহনবা মথৌ তাই।

১৮) রিফ্রিজরেটরগী থোঙ ফজনা থিংদুনা থমগদবনি অমদি চয়োল খুদিংগী শেংদোক্কদবনি।

১৯) থোংদোক্লবা অচাপোৎতা মনম চেল্লবা, কোঙ্গোল কারবা হায়রিবা পোৎশক অদু চাবদা মতিক চাদ্রে লৌগদবনি।

২০) অশেংবা মহিক মতাই য়াওদ্রবা ঈশিংদমক চানবা থোংবা থাকপদা শীজিন্নগদবনি।

অঙাংগীদমক চেকশিনগদবশিং ঃ-

১) মমাগী খোল্লাং অসি অঙাংগীদি খ্বাইদগী ফবা চিঞ্জাকনি। ঙল্লিবমখৈ মমাগী খোল্লাং পীথকপা ফৈ।

২) থা ৪ শুবা অঙাংদি মপংগী শরুক য়াওবা, যূমদা থোংবা চিঞ্জাক পীজবা হৌবা য়ারে।

৩) অঙাংদা লেমহৌবা অচা-অথক অমদি চজিক কৈদৌঙৈদসু পীজরোইদবনি।

মথক্তা পঞ্জাখ্রিবা খরসি মেদিকেল দিরেক্টরেট, মণিপুরগী চেফোং অমদগী ঙসিগী খুন্নাই অসিদা মহীক মতাই অমদি অচা অথক্কী পোৎয়ান চাদনবা অমদি মশা মউ শেংনা অমদি ফন্না লৈনবগা মরী লৈননা দিরেক্টর ওফ হেলথ সার্ভিস মণিপুরগী মখাদা থমজবনি। পূম্নমকসিনা ঐখোয়না চানবা পোৎ চৈ শেম্বদা, থোংবদা অমদি পীজ-পীথকপদা ঐখোয় ঐখোয়গী হকচাংবু অমাং অতা থোক্তনবা নীংশিংবীগদবনি অমদি চেকশিনবীগদবনি।

অদোমগী - ফুরাইলাৎপম রেবতি শর্ম্মা