ওক্তা অশঙবা মনা মশিং অমদি চগুম চনায় হাপ্লগা পীজবা

ডোঃ সরাংথেম জেসমারানি

ওক লোয়বা মতমদা চগুম চনায় নত্তনা অতোপ্পা বিজ্ঞানিক্কী ওইবা মওংদা শেল্লগা পীজরগদি ওক য়োকপদা চঙলিবা অপূনবা শেনফমগী চাং চাদা ৭০-৭৫ দি মচিঞ্জাক্তা চঙই। অদুবু মফম অসিদদি ওক মপুশিংনা চগুম চনায় হাপ্লগা পীজবনা ওক লোয়বদা শেন্দোং য়াম্না লৈহল্লি। তৌবতবু হায়রিবা মচিঞ্জাক ময়ামশিংসি পীজবা মতমদা কাঙলোন চুন্না পীজরগদি হেন্না অফবা ওই।

য়ূমথোঙ খুদিংগী ইরায় লায়না ফংলিবা, অমরোমদা মাঙহল্লগদবা চগুম চনায়, শা-ঙাগী শেম শাবদা লেমহৌরবা থিবোঙ-থিরিল, য়ু শুংবদা লেমহৌবা য়ুপঙ নৎত্রগা য়েন লোয়বা ফার্মগী ৱাই য়াওদবা অশেংবা য়েনথিনা মরু ওইবা ময়াল ওইহল্লগা চেঙকুপ, পাঙখোঙ, ঙাকুপ হাপ্তুনা মুন্না ফুৎলগা ভিটামিন, মিনরেল, থুম্নচিংবা হাপ্লগা পীজবা য়াই। অসুম্না ওক্কী মচিঞ্জাক শেম্নবা হোৎনবদা তঙাইফদনা ওক্কোনগী মনাক নক্লা চেক্লা কোয়শিনবীরগা চগুম চনায় খুদিংমক হান্না অনী অহুম্লক চামথোকপীরবা মতুংদা চেঙকুপ অমদি অতোপ্পা মনা-মশিং হাপ্পীরগা ওল্লগা থন্বীগনি। মতৌ অসুম্না শেম শারবদি দানা থোংবগী মতম মাঙদবতা নত্তনা মৈ থানবশিংগী খরচ হন্থহল্লি অমদি ওকোন্দা কাংমৈ খুহল্লি। ওক্কী মচিঞ্জাক শেন্বদা চেঙকুপ ৱাইকুপ, লফু, পাঙখোকলানচিংবা মনা-মশিং খরখক্তা ফুৎলগা পীজদুনা ওক য়োকপা নৎত্রগা য়ুপঙ, হোটেলগী চগুম চনায় খক্তগা পীজবসি চৎনবী অমা ওইনা পীজনরি। অসুম্না নোংমগী মবুক থন্নবা খক্তা খন্দুনা য়োকপদগী অফবা মখলগী ওক অমোমশিংদা মতম চানা হিট লাক্তবা, চাগোক ফক্তবা, অশোনবা নৎত্রগা অশিবা মচা পোকপা, মখোম থোক্তবনচিংবগী লায়না কয়া অমা লাক্তুনা মতম শাংনা মচা পুথোকপা য়াদবগী অমাঙবা য়াম্না তোয়না থোকই। ইনখৎলক্লিবা ওকশিংদনা চাউখৎপগী চাং ৱাৎতুনা শোন্দম নাদম্নবা য়াওরকই অমরোমদনা মরাং কায়না ফংই হায়দুনা য়ুপঙ নৎত্রগা চগুম চনায় খক্তা পংহৈদা হৈজিন্দুনা পীজবদগী য়েংবদা নোয় পেন্না উজরগসু পেরলাইসিসনচিংবা তৌরক্তুনা মতম শাংনা য়োকপা য়াদবগী অমাঙবসু থোকই। অসুম্না নোয়হল চাউহল্লগা য়োম্থোকখিগদবা ওকশিংদা ঐখোয়না পাল্লিবা পান্দম অদু য়ৌনা মতম চানা চাউহনবা ঙমদে। করিগুম্বদা মচিঞ্জাক্তা প্রোটিন, মিনরেল অমসুং ভিটামিন ৱাৎপনা মরম ওইদুনা ওকশাদা থাউগী শরুক্লা মশলগী শরুক্তগী হেনবদগী ওকশাগী মগুন য়াম্না থিনা হন্থে। অশোয়বা ময়ামসি মায়োক্লন্দনা শেন্দোং লৈনা ওক য়োকপা ঙম্নবা লমদমসিদা ফংলিবা মচিঞ্জাক্কী মচল ময়ালশিং অসিনা বিজ্ঞানিক ওইবা লৌশিং খরা শীজিন্নরগা মচিঞ্জাক শেম্বা তাই। করিগুম্বা ওক্কী মচিঞ্জাক্তা য়ুপঙ ওইনা হাপ্লগা পীজবা তারগদি মচিঞ্জাক্তা চাদা ৩০-৪০ দগী হেন্না পীজবীরোইদবনি। অসুম্না চগুম চনায় ওইরগসু চাদা ৩০-৫০ ফাওবগী মনুংদা পীজবীগনি অদুবু চেকশিনবীগদবা অমনা মচা পোকহন্নবা য়োকপা ওক হাতম অমসুং গর্ভ পুরবী ওকশিংদা চগুন চনায় অমদি য়ুপঙগী চাং খরা হন্থহন্দবা য়াদে। গ্রোৱরশিংদা পীবা চগুন চনায় নৎত্রগা য়ুপঙগী চাংদু মচা পুথোক্কদবা হাতমশিংদা পীরবদি নোয়থোকমনখিদুনা মচা পুথোকপদা বেরা তৌবা য়াওরকই। ফিনিসরশিংদা হায়বদি হাতমশিংদা পীবা চগুন চনায় নৎত্রগা য়ুপঙগী চাংদু গর্ভ পুরবী ওকশিংদা পীরবদি অশোয়বা মচা পোকপা, মখোম থোক্তবনচিংবা থোকহল্লি। মরম অসিনা মচা পুথোক্কদবা হাতমশিং অমসুং গর্ভ পুরিবী ওকশিংগী মচিঞ্জাক তোঙান্না শেন্বীবা মথৌ তাই।

ওক্কী মচিঞ্জাক শেন্বদা ব্রোইলরগী অনৌবা মথি হাপ্লগা চেঙকুপ, চুজাক, হঙ্গাম, থাউথি, ঙাকুপ, পাঙখোক অমদি থুমগা পূন্না মুন্না ফুৎলগা অতোপ্পা মিনরেল, ভিটামিন, থুম য়াল্লগা পীজবদা য়াম্না কান্নবা ফংই। ওক্তা মফোনগী শরুক অমদি চগুম চনায় পীজ-পীজনা নুমিৎ খুদিংগী অশংবা মনা-মশিং (শজিক) পীজবীগনি। ওক্কাওশিংদা পোকপদগী নুমিৎ ১৫/২০ শুবদগী অশংবা মনা মশিং পীজবা তন্বীগনি। শজিক পীজবা মতমদা ফাল্লুবা শজিক্তু ওকশিংদা খুদক্তা পীজবীরোইদবনি। ফাল্লুরিবা শজিকশিংদু নুংশাদা হাইফেৎ মথক-মখা ওল্লগা ফৌদোক্লবা তুংদা পীজবীগনি। মসিনা মথি অপেৎপা ফাইবগী চাং হন্থগনি অমদি তীল লৈবগী চাংসু হন্থগনি।

শজিক ফজনা চাবা ওকশিংদদি মখোয়গী মচিঞ্জাক্কী শরুক্তগী শজিক্লা চাদা ১০-৩৫ না মহুৎ শিনবা য়াই। শজিক্তগী ওকশিংনা মথৌ তাবা ন্যুত্রিয়েন্টশিং লোয়না ফংবা ঙমদ্রবসু শজিক পীজবনা মখাগী কান্নবশিংসি পীরি।

- শজিক পীজবনা মচিঞ্জাক্কী খরচ য়াম্না হন্থহনবনা মরম ওইদুনা শেন্দাং হেন্না ফংহল্লি।
- ভিটামিন খুদিংমক শজিক্তগী ফংবা ঙম্মী।
- অফবা মখলগী শজিক্লা ওকশিংদা প্রোটিন মতিক চানা পী।
- মসিনা ওকশিংদা মশা মউ ফবা অমদি অনা অয়েক্কী চাং য়াম্না হন্থহল্লি। লোয়ননা চাউবগী চাং য়াম্না থুহল্লি।
- শজিক মরাং কায়না পীজরগা য়োকপা ওকশিংনা পীজদনা য়োক্লকপা ওকশিংদগী অফবা মচা পুথোকপগী মগুন য়াম্না হেল্লি। লোয়ননা চাগোক মশীং হেন্না থন্বা য়াই।

ঐখোয়গী লমসিদদি অফবা শজিকশিং মরাং কায়না ফংদবনিনা মফমসিদা ফংলিবা শজিক মখলশিং খুদম ওইনা হায়রবদা চাকহৱাই মনা, চুজাক মনা, মতম মতমগী এঞ্জাং-নাপীশিং, ইঞ্চোল-লৌবুক্লচিংবদা হৌরিবা ওক্লা পাম্না হাওনা চাবা অথোৎপা নাপীশিং মরু ওইনা কবোনাপী, পেরা গ্রাস (মতু চোন্বী), হুপনচিংবা মচিঞ্জাক ময়ামসি পীবা য়াই।

কাঙলোন চুন্না মচিঞ্জাকশিংসি পীজদুনা য়োক্লগদি মশা মউ ফনা লৈবা ঙমহনবদা নত্তনা মতম চানা হীট লাক্তুনা গর্ভ পুবা ঙমই। পোক্লকপা মচাশিংগী ফীভম অমদি মপীগী খোমথোক্তা অশোয়বা কয়া লৈতে। মপাশাগী মচা পুথোকপগী মগুন্দা অৱাৎপা লৈতে। ●

ফৌদা মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট শীজিন্নবগী কান্নবা

ডো. ৱাইখোম জিতেন

ঐখোয়না ফৌ থাবা মতমদা পায়খৎপা য়াবা থবক থৌরম খুদিংমক পায়খৎ-পায়খৎনা ফৌগী অহেনবা পোথোক পুথোকপা ঙমদবগী মরমশিংগী মনুংদা মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট হায়রগা খঙনবা পান্বীগী মচিঞ্জাক্কী মচলশিংগী মনুংদগী অমা নৎত্রগা অমা ৱাৎপদগী ওইবা য়াই। মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট হায়বসি পান্বীশিংনা চাং য়ামদনা দরকার লৈবা, য়াওদবদি য়াদবা মচিঞ্জাক্কী মচল অমনি। ঐখোয়না ফৌ থাবদা পীরিবা মচিঞ্জাক্কী মচল অসি মপূং ওইনা নাইট্রোজেন, ফোসফরস অমসুং পোটাশনি। মসি নত্তবা অতোপ্পা ফৌগী মচিঞ্জাক্কী মচল ময়াম অমা লৈরি। মখোয় অদু ঐখোয়না ঐখোয়গী লৌফমদা মরাং কায়না য়াওরি হায়না খনবনা মরম ওইরগা হার ওইনা চাইদবনি। ফৌনা চাং য়ামদনা দরকার লৈবা ফৌগী মচিঞ্জাকশিং হায়রগা Zinc, Iron, Copper, Mangnesium, Boron, Molebdenum অমদি Silicon পনবা য়াই। অসিগুম্বা ফৌগী মচিঞ্জাক্কী মচলশিং অসিগী মনুংদা অমা ৱাৎপনা ফৌগী পোথোক হন্থহনবখক নত্তনা ফৌ অদু করিগুম্বা মতমদা লোক্তবা ফাওবা য়াওবা য়াই। মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং অসি চাং য়ামদনা দরকার লৈজরবসু ফৌদদি চাং য়াম্না দরকার লৈবা মচিঞ্জাক্কী মচলশিং অদুগুম অদুমক মরু ওই। হায়বদি মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং অসিগী মনুংদা অমা নৎত্রগা অমা ৱাৎপদা ফৌগী পোথোক পুথোকপা ঙমলোই । ঐখোয়গী লৌফমশিংদা মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট ৱাৎপগী অৱাবা মায়োক্লরকপগী মরু ওইবা মরমশিংদি চাথোক লৈবা ফৌগী মখলশিং থানরকপনা মরম ওইদুনা লৈবাক্তগী পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং হেন্না লৌথোকখিবা, চহী চুপ্পা পোৎ থাদুনা লৌফম হাঙহল্লক্তবা, পান্বীগী মচিঞ্জাক মখল শুনা য়াওবা হার শীজিন্নবগী মহুত্তা মচিঞ্জাক মখল অমা নৎত্রগা অনীখক য়াওবা হার শীজিন্নবা, ষষ্ঠি-ষণযুং অমদি পান্বীশিংদগী পথ্-পুমথহল্লগা শেন্বা হারশিং শীজিন্নবগী চাং য়াম্না নেন্বা অমদি পান্বীগী লেমহৌখাকশিং লৌফমদা খোইজিন্দুনা শীজিন্নবগী লৌশিং ৱাৎপনচিংবনি।

মালেমগী ওইনা ফৌ থারিবা অপূনবা লমগী চাদা ৫০না Zinc অদুগা পোৎ চৈ থারিবা অপূনবা লমগী চাদা ৩০না Iron ৱাৎপগী অৱাবা মায়োক্লরি। মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট ৱাৎলি হায়বসি চাংয়েং তৌথোক্লগা নৎত্রগা থারিবা পান্বীশিংদা মচিঞ্জাক মখল অদু ৱাৎপগী লায়ওং উৎলক্লবা মতম খক্তদা খঙই। অদুবু নীংশিংবীগদবদি মচিঞ্জাক মখল অদু ৱাৎলে হায়বগী লায়ওং শুংউৎ উত্তনা লৌফম অদু চহী কয়া লৈবা য়াই। তৌবদি হায়রিবা মতম অসিদা ফৌগী পোথোক চাদা ২০গী চাংদা হন্থহনগনি।

মাইক্রোন্যুত্রিএন্টকী মখলশিং অসি কয়া য়াম্না, করম্বা মখলগী, করম্বা মওংদা অমসুং মতমদা শীজিন্নগদবগে হায়বসি ন্যুত্রিএন্ট মখল অনী/অহুম ৱাৎলক্লবা মতমদা ৱারেপ লৌবদা য়াম্না চেকশিনবা তঙাইফদে।

মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট ৱাৎপগী অৱাবদগী ন্যুত্রিএন্টশিং হেনবদগী থোকহনবা খুদোংচাদবশিং অদু মায়োক্লবনা হেন্না ৱাই। মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং অসিগী মনুংদা অমা হেনবনা অতোপ্পা ন্যুত্রিএন্টশিং পান্বীনা লৌখৎপদা অপনবা পী অমদি অদুগুম্বা ন্যুত্রিএন্টশিং অদু ৱাৎপগী লায়ওং উৎলক্কনি। মরম অদুনা মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং অসি লৈবাক্তা হাপ্পা হায়বসি য়াম্না চেকশিনবা তঙাইফদে।

মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং অসি চাং য়ামদনা হাপকদবা ওইবনা লৈবাক্তা চাইবদা চাং মান্নদবা থোকই অমদি লৈবাক্তা মচিঞ্জাক মখলশিং অসি ফাজিনখিদুনা পান্বীনা ফংগদবা কান্নবা অদু মপূং ফানা ফংবা ঙমদে। মরম অদুনা তোঙান-তোঙানবা পান্বীশিংগীদমক শেল্লকপা মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট মখল শুনা য়াওরবা ঈশিংদা থিৎলগা কাপকদবা মাইক্রোন্যুত্রিএন্টশিং শীজিন্নবনা হেন্না ফৈ। ফৌগীদমক অতম্নবা শেল্লকপা পেদি মাইক্রোন্যুত্রিএন্ট নৎত্রগা পেদি স্পেসলগুম্বা শীজিন্নবীদুনা ফৌগী চাথোক হেনগৎহন্নবা হোৎনবীগদবনি। অমরোমদা অমুক লৌফমদা মরাং কায়না য়াওদবা পান্বীগী মচিঞ্জাকশিং অসি ফৌদা য়াওরকপগী চাং নেমই। মরম অদুনা ঐখোয় মীওইবনা দরকার লৈরিবা চাং অদু য়ৌনা ফংনবগীদমক মাইক্রোন্যুতিয়এন্টশিং অসি অহৌবা ফৌ পান্বীদা ঈশিংদা থিৎলগা কাপ্পীবা য়াই।

অসুম্না ফৌগী পোথোক হেনগৎহন্নবা অমদি ফৌ অদুগী মগুন হেনগৎহন্নবগীদমক ফৌগীদমক শেল্লক্লবা মাইক্রোন্যুত্রি মিক্সশিং ফৌদা কাপ্পীগদবনি। ●

ষ্টেটকী পাউ

কাঙ্খুল মুখৎপা ঙমহল্লোইসি হায়রবদি ইশাগী চৎন-লোনচৎ ঙাকসি : এইমস

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

মালেমগী থাক্তা মালেমগী হৌরকমী/লৈহৌমীশিংগী নুমীৎনি হায়না ওগষ্ট ৯বু চহী খুদিংগী মালেমগী মফম কয়াদা পাঙথোক্লবগুম মণিপুরদসু ঙসি অপূনবা ইরৈপাক্কী মহৈরোয় শিনপাংলূপ (এইমস) মণিপুরনা শীন্দুনা পাঙথোকখ্রে হায়না এইমসকী প্রসিদেন্ট রোমেন খুমুজমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তানা হায়, থৌরম অসি পাঙথোকপগী নুংগী ওইবা ৱাহন্থোক্তি মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লৈবাকশিংদা লৈরিবা লমশিং অদুগী অশেংবা হৌরকমী/লৈহৌমীশিংনা মখোয়-মখোয়না লমদম অদুদা পোকচবগী ফংফম থোকপশিংগী মরমদা খঙবা অমদি ঙাকপগী ৱাখল্লোনদা শেমগৎপনি।

থৌরম অসি পাঙথোকপনা মালেমগী হৌরকমী, লৈহৌমীশিংনা মহৌশাগী খল ঙাকপনচিংবা মালেমগী ওইবা মফম কয়াদা তৌরিবা থবক অমদি পীরিবা খূদোলবু মশক খঙদোক্লিবনি। হ্যুমেন রাইটসপু য়োকখৎপা অমদি কনবা য়ু এনগী সব-কম্মিসনগী ৱর্কিং গ্রুপ ওন ইন্দিজিনস পোপ্যুলেসননা ১৯৮২দা ইহান হান্না উনখিবা নুমীৎ অদু লৌরগা য়ু এনগী জেনরেল এসেমব্লিনা ১৯৯৪গী দিসেম্বর ২৩দা ফমখিবা মীফমনা লৌখিবা অমদি য়াহনখিবা রিজোল্যুসন নম্বর ২৪/২১৪না ওগষ্ট ৯বু চহী খূদিংগী মালেমগী হৌরকমী/লৈহৌমীশিংগী নুমীৎ (ইন্টরনেসনল দে ওফ ৱর্ল্ড ইন্দিজিনস পীপল) ওইহনগনি হায়না ৱারেপ অদু লৌখিবনি। ৱারেপ অসি তারবা মতুং অহানবা দিকেদ ১৯৯৫-২০০৪ দদি মালেমগী অশেংবা হৌরকমী/লৈহৌমীশিং হায়বগী থিমদা পাঙথোকখি।

লৈহৌমী/য়েলহৌমীশিংগী খ্বাইদগী হেন্না মরু ওইরিবা হায়রগদি ঐখোয়গী শেন্মীৎলোন অসিনি। ইরমদম অসিদা ঐখোয়গী শেন্মীৎলোন করম্বা থাক্তা লৈরিবগে হায়বসি য়াম্না কুপ্পা নৈনবা চঙই। মপান্দগী পোৎ-চৈ, হৱাই-চেঙৱাই, থাউ-থুম, ঙা পুশিল্লক্তরবদি ঐখোয়গী চৎনবীগা মরী লৈনবা থৌরম অমফাওবা পাঙথোকপা ঙল্লোইদবগী ফীভম অমদা লৈরে। তশেংনা হায়রবদা ঐখোয়গী শেন্মীৎলোন অসি নীরগা চারবা শেন্মীৎলোন হায়বদু ওইরে। মসি করিদগী ওইরকপনো হায়বসি এইমসনা লৈবাক মীয়ামদা থমজনিংই। মতম অমদা কনাগীসু মীখা পোন্দনা লৈজরম্বা লমদম অমা ওইরিঙৈদা ঐখোয়গী শেন্মীৎলোন কনাগীসু মীপান তাংলমদে। অদুবু হৌজিক ইন্দিয়াগী ফিবান্নুংদা তিল্লুরবা মতুংদগীদি ঐখোয় খুৎশেমগী ওইবা মানবা মওং অমদা হীরম খূদিংমক্তা নমথবীরগা থন্বীবগী থৌওং অমা চথরক্লব্রা হায়বসিসু চিংনদবা ঙমদে।

ইথাই দামনা ঐখোয়গী পাক চাওরবা লৌফম হেক্টর ৮৭,০০০ রোম ঈরোন্নুংদা লুপহনখ্রে। চহী অমদা য়ামদ্রবদা লুপা ক্রোর ৩০০ রোম লাকচগদবা ঐখোয়গী লৌমী কয়ানা ঙসিদি লায়রবা খুন্নাইগী ওইবা খেন্নবা অদু উখোক্লে হায়রি। তশেংনা লোক্তাক প্রোজেক্ট অসি ইন্দিয়ানা মতোং চারগা লৈহৌমী ঐখোয়না মৰূ ফাওবা চাজবা ফংদ্রবা হায়বদু ওইরি। মরম অদুনা লোক্তাক প্রোজেক্ট দিকম্মিসন তৌননবা হোৎনবা তঙাইফদে হায়নসু চেরোলদুনা হায়রি।

ইরমদম কংলৈপাক অসিদা খুন্দা লৈতামিন্নরিবা লৈহৌ ফুরুপ খূদিংমক্কী মফমদা থমজনিংবা ৱাফমদি ঐখোয় লৈহৌ ফুরুপ খূদিংমক্লা ইশাগী ইরোল-ইয়েক, ইনাৎ, লাইনীং, ফিজেৎ, চাকচা ইশানা মশক মুন্না খঙজদদুনা হেন্না মাঙথরক্লবা অমদি মুত্থরক্লবা হোৎনরকপা তারবদি অসিগুল্লবা মালেমগী হৌরকমী/য়েলহৌমীশিংগী নুমীৎ হায়না লৈহৌমীশিংবু কাঙ্খুল মুৎতনবা চথরক্লিবা থৌরমশিং অসি পাঙথোকপগী ৱাহন্থোক লৈরোই। মীতোপ মীয়ান কয়ানা ঐখোয়বু মুত্থৎননবা হোৎনরক্তুনা খাঙেনফম য়ৌরবা লমদম অসিদা ঐখোয় মতিং লৈনা হিংখিসি অমদি কাঙ্খুল মুত্থৎপা ঙমহল্লোইসি হায়রবদি ইশাগী শেংলবা চৎন-লোনচৎ ইশানা ঙাক্লা চৎপা তঙাইফদে হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

কোভিদ-১৯না নাবা হেনগৎলক্লিবসি অশোয়বা লৈখিব্রা লৈঙাক্লা থিগৎপীয়ু : আই এফ এম

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

মীশীংসু য়ামদবা ষ্টেট অসিদা ইনফ্রাষ্ট্রকচর, মেদিকেল ফেসিলিটিসু য়াম্না লৈজদবা মফম অসিদা কোভিদ-১৯না নাবা মীওই লিশিং ৪গী ময়া য়ৌরকপা হায়বসি গভর্ণমেন্টনা অথুবা মতমদা থিগৎপীদুনা মতুংদা অমুক হেনগৎলক্তনবা অশোয়বা লৈখ্রবরা য়েংশিনবীয়ু হায়না ইরাবত ফাউন্দেসন মণিপুর (আই এফ এম) গী সেক্রেটরি জেনরেল কে ঐচ গোপেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা হায়, মণিপুরদা কোভিদ-১৯গী ইহান হান্না মণিপুরগী মপান্দগী লাকখিবা নুপীমচা অমা মার্চ ২৩দা অহানবা কেস ওইখি অমদি মণিপুরগী কখোক্লবা দোক্টর, নর্স অমদি হেল্থ ৱর্কর কয়ানা কন্না হোৎনদুনা য়াম্না থুনা ফহন্দুনা ময়ূমদা হরাউনা অনৌবা মপোক অমগা লোয়ননা হলহনখি। মতম খরা ৱাখল নুংঙাইনা লৈজরম্বা ইরৈচা কয়া প্লান্নিং, লোং টর্ম পোলিসি য়াওদবা মানবা কয়ানা ঙসিদি মণিপুরদা কোভিদ-১৯গী কেস লিশিং ৪গী ময়াদা য়ৌরক্তুনা এক্টিভ কেস খক্তদা ১,৭০০ হেনখ্রে। ফীভম অসি খল্লম্বা ৱাখলগা তায়ওন্নে। মতৌ করম্না ওইখিবনো হায়বসি অচৌবা ৱাহং ওইরক্লি।

মীরোনবী য়াওনা মীওই কয়া লৈখিদবা হায়বসি লৈঙাক্কী ওইনা ফজবা নত্তে। মীওই খূদিংমক থম্মোয়দা তনিক-তনিক লৈনদুনা অকিবগী লায়না অমনা নাহল্লিবা মীওই খূদিংমক্তা খূদক্তগী মেন্টেল হেল্থ সপোর্ট পীবা য়াওনা লৈঙাক্লা তৌবা য়াবশিং তকশিল্লি। থা ৪/৫ শুজিল্লক্লবা মণিপুরগী ফীভম অসিদা কোভিদ-১৯ খক্তগী ওইবা ফমুং ২০০০/৩০০০ চনবা হোস্পিটাল অমা শাবা ঙমদবা হায়বসি লৈঙাক্কী অশোনবনি। জেনরেল হোস্পিটালশিংদা কোভিদ পেসেন্টসু য়েংবা হায়বসি কুইশিল্লক্লগা অফবা ওইরক্লোই। মরম অদুনা লৈঙাক্লা অথুবদা ফমুং ২০০০/৩০০০ চনবা কোভিদ-১৯ খক্তগী ওইবা হোস্পিটাল অমা লিংগদবনি হায়নসু চেরোল অদুনা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুরদা লৈরিবা গভর্ণমেন্ট অমদি প্রাইভেট হোস্পিটাল খূদিংমক্তা মরী লৈনবা কোভিদ-১৯ নৎতবা লায়না খূদিংমক য়েংগদবনি। মসিদা থৌশাদবা হোস্পিটাল, ষ্টাফশিংদা চৈরাক পীবীয়ু। মণিপুর পুম্বদা সেনিটাইজেসন তৌগদবনি অমদি মীওই খূদিংমক পাক্তক্লনা কোরোনাভাইরস টেষ্ট তৌগদবনি। কন্টেনমেন্ট জোনশিংদা সিক্যুরিটি পীদুনা নীংথিনা ঙাক শেনগদবনি অমদি রিলিফ মেটরিএলশিং খূদক্তগী পীবা হৌগদবনি। কোভিদ-১৯দগী ফখ্রবা, নারিবা, কন্টেনমেন্ট জোনশিংদা হন্থনা য়েংলিবা মীৎয়েং তৌদনবসু অকনবা পাউতাক মরী লৈনবশিংনা পীবীয়ু। হৌজিক ফাওবগী ওইনা কোভিদ-১৯গী দ্রগ/ভেক্সিন লৈত্রিবা মরম্না ঐখোয় চেকশিনমিন্নদুনা লৈঙাক্কী এস ও পিশিং ঙাকমিন্নসি। অথুবদা ভেক্সিন অমা পুথোক্লবা হোৎনরিবশিং অসিদা মায় পাকপসু ওইসনু হায়না চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

গান্ধীয়ান কলেক্টিভ ইন্দিয়াগীদমক লৈবাক শিনথুংনা চরা হেনবা হৌখিবদা সী পি আইনা শৌগৎলক্লি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

এক্তা পরিষদ মণিপুরগী নুপী তরেৎ য়াওনা এক্টিভিষ্ট নিপাননা মণিপুরগী দিষ্ট্রিক্ট মরিদা মশা-মশাগী ময়ূমদগী গান্ধীয়ান কলেক্টিভ ইন্দিয়ানা হৌখিবা ৱর্ল্ড ইনভাইরনমেন্ট দেদগী বিহারগী চম্পারনদগী 'পোলিটিক্স ফোর দি পোর' হায়বা লৈবাক শিন্থুংনা খূত্থাং চরা ময়ূম-ময়ূমদগী হেনবা অদুগী শরুক অমা ওইনা ৬৬শুবা নুমীৎ অসিদা চঙশিনখ্রে। ঙসিদগী হয়েং অয়ূক ফাওবা চত্থগদবা খোঙজং অসি ইন্দিয়াগী ষ্টেট ১০দা এক্টিভিষ্ট ১০০ হেনবনা মশাগী ময়ূম-ময়ূমদা চত্থগনি হায়না সী পি আই-এম মণিপুর ষ্টেট কম্মিটিগী সেক্রেটরি ক্ষেত্রিময়ুম শান্তনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তানা হায়, এক্তা পরিষদকী ঙসিগী খোঙজং অসি ওল ইন্দিয়া প্রসিদেন্ট রাজাগোপাল পি বি অমসুং গ্লোবেল ফুট মার্চকী ইন্টরনেসনল কোওর্দিনেটর জিল বহেন অমদি কেনেদিয়ন পিছ এক্টিভিষ্ট লি কার হেরিস অনীনা লুচিংদুনা চঙশিনখিবনি। ঙসিগী খূত্থাং চরা হেনবা অসি মণিপুর য়াওনা অসাম, বিহার, ঝরখন্দ, ছটিশগর, ওরিষা, উত্তর প্রদেশ, মধ্য প্রদেশ, রাজস্থান অমসুং কেরলাদসু চঙশিনগনি হায়রি।

গান্ধীয়ান কলেক্টিভ ইন্দিয়াগী খোল্লাউ লৌমী-শিন্মী, খূঙ্গংগী শেন্থোক লম্বী অমসুং অকোয়বগী ফীভম কল্লু হায়বা ৱাফমশিংবু শৌগৎতুনা মশাগী ময়ূম-ময়ূমদা চরা হেনখিবশিং অদুদি অসেম ইচল, পেবম ধনমঞ্জুরি, কে তান্য, কোন্সম সন্ধ্যারানী, কে মঙ্গিরানী, এস ঐচ হেমন্ত, অতোম রিনা অমসুং এম নিরুপামানি।

গান্ধীয়ান কলেক্টিভ ইন্দিয়াগী শরুক অমা ওইনা এক্তা পরিষদ মণিপুরগী এক্টিভিষ্টশিংনা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিগী খোল্লাউ সী পি আই-এম মণিপুরগী লৌমী-শিন্মী, খুঙ্গংগী অমসুং অকোয়বগী ফীভমগী দিমান্দশিংগা মান্নবা মরম্না মপূং ফানা শৌগৎলি হায়না চেরোল অদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

জিরিবামদা কন্টেনমেন্ট অমদি পোৎ-চৈ লৌবগী কাঙলোন খরা শেমদোকখ্রে

জিরিবাম, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

জিরিবামগী দেপ্যুটি কম্মিস্নর/দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেট দল্লিয়ু মালেমঙানবা চেংলৈ, আই এ এসনা ঙসি থোকখিবা ওর্দর অমগী মতুংইন্না জিরিবামগী ওইনা মীওই ৪ কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইরকপা অসিদগী চেকশিন থৌরাং ওইনা অমদি পাক চাওনা লায়না অসি শন্দোরক্তনবা হায়দুনা বাবুপারাগী জে এন এন য়ু আর এম কম্যুনিটি সেন্টর অসিবু কন্টেনমেন্ট জোননি হায়না লাউথোকখ্রে।

কন্টেনমেন্ট জোননি হায়না লাউথোকখ্রবা এরিয়া অসিদা মী চঙবা অমদি থোকপসু থিংলে। হায়রিবা ওর্দর অসি ঙাক্তবা মীওই অদু অন্দর সেক্সন ১৮৮ ওফ ইন্দিয়ন পেনাল কোদ অমদি সেক্সন ৫১ ওফ দিজাষ্টর মেনেজমেন্ট এক্ট, ২০২০গী মখাদা চৈরাক ফংগনি হায়না ওর্দর অদুদা পল্লি।

ঙসি থোকখিবা অতোপ্পা ওর্দর অমনা জুলাই ২৪দা থোকখিবা ওর্দর অদু জিরিবামগী দেপ্যুটি কম্মিস্নর দল্লিয়ু মালেমঙানবা চেংলৈ, আই এ এসনা চৎনহন্দবগা লোয়ননা হান্না কে ট্রেদরস, ইষ্টর্ন ট্রেদরস অমদি দাস ফার্মাসিনা ইসেন্সিয়ল গুদস লৌবগী পর্মিসন অদুসু চৎনহন্দবগা লোয়ননা মীয়ামগী ইন্টরেষ্টতা হোলসেল্লর অমদি রিটেলরশিংনা চৎন-কাঙলোন খরসু থমখ্রে।

জিরিবামগী হোলসেল্লর অমদি রিটেলরশিংনা ইসেন্সিয়ল গুদস অমদি পোৎ-চৈগী ট্রান্সপোর্টর তৌবীনিংবশিংনা অসামগী হোলসেল্লরশিংগা কন্টেক্ট তৌবীবা, অসামগী পোৎ-চৈ পুবা গাড়ীশিং জিরিবাম ম্যুনিসিপাল মার্কেযতা পোৎ-চৈশিং গাড়ীদগী অনলোদ তৌবা য়াগনি অমদি জিরিবামগী পোৎ-চৈ লৌবা গাড়ীশিং অসামদা চৎপা য়াদে, মদুগী মহুৎতা জিরিবাম মার্কেটতগী পোৎ-চৈশিং অদু গাড়ীদা হাপ্তুনা লৌবা য়াগনি হায়না ওর্দর অসিদা পল্লি। অদুগা থবক অসিবু য়েংশিন্নবা হায়দুনা এদিসনেল এস পি জিরিবাম ঐচ বাসুলালদা শিন্নখ্রে হায়না চেরোল অসিদা পল্লি।

STOCK MARKETING AS A CAREER

Learn trading (NSE/BSE) online during Lockdown and earn unlimited income from home.

Be your own BOSS ... !!! Hurry ...

Limited Seat only... !!!

For details pliz contact

7085822604, 8794740658

HL-P/7425/10

নিংঙোল ক্লবনা খোঙজং চঙশিনখ্রে

হৈরোক, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

লুখোসৈ জৌগী কেস সী বি আইদা শিন্নৌ হায়বা নিংঙোল ক্লবকী পোষ্টর কেম্পেন ঙসিসু মখা তানা চঙশিনখ্রে।

লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঞ্জাক মপূং ওইনা দ্রগপু মরদ ফংনা মুত্থৎনবা ময়াই কাবা চীঞ্জাক লল্লোনবশিং অসি লোগী ওইবা মতীক চাবা চৈরাক পীদুনা অফবা খুন্নাই অমা শেমগৎনবা থম্মোয় শেংনা থবক তৌবীয়ু। মরু ওইনা লুখোসৈ জৌগী কেস সী বি আইদা শিন্নৌ হায়বা নিংঙোল ক্লবকী পোষ্টর কেম্পেনগী খোঙজং মখা তারকপা ওইনা ঙসিসু হৈরোক পার্ট-টু ময়াই লৈকাইদা নিংঙোল ক্লবকী থৌমীশিংনা খোঙজং চঙশিনখ্রে।

হীরম অসিগী মতাংদা লৈঙাক অসিনসু নিংঙোল ক্লবনা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিবু খঙবীদুনা অথুবা মতমদা কেস অসি সী বি আইদা শিন্নবীরক্কনি হায়বগী থাজবা অদুসু থমজরি হায়না নিংঙোল ক্লব হৈরোক্কী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সুশ্মা নিংথৌজমনা ফোঙদোরক্লি।

এৱ্যেরনেস কেম্পেন পাঙথোকখ্রে

জিরিবাম, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

লক্ষিপুর চাপ্রো খুনদা এম ৱাই এফ এনা শীন্দুনা ঙসি মণিপুরী লোলগী মতাংদা এৱ্যেরনেস কেম্পেন অমা পাঙথোকখ্রে।

এৱ্যেরনেস কেম্পেন অদুদা মীফম মপূ ওইনা পোৎশংবম শ্যাম চন্দ্র, প্রো. ডা. নাওরেম বিদ্যসাগর, সাহিত্য একাদেমি এৱার্দী, অমপালগী প্রসিদেন্ট এ লিলি, এম ৱাই এফ এগী প্রসিদেন্ট সেরাম হেরাজিৎনচিংবনা দেজতা ফমখি।

কেম্পেনগী ৱাহৌদোক পীরদুনা অসামদা ঐখোয়গী মণিপুরী লোল অসি এসোসিএট ওফিসল লোল ওইহনগদবনি হায়বসি ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুয়েন্সিগী আর্টিকল ৩৪৭দা ময়েক শেংনা পীরি। ঐখোয় লিংজেল মান্নরগতা লোল কনবা ঙমগনি। পূন্না ইমালোল কনমিন্নসি হায়খি।

ডা. নাওরেম বিদ্যসাগরনা হায়খিবদা, ইমালোন হায়বসি ঐখোয়গী মিংশেলনি। ঐখোয়বু শক তাক্লিবা ইমালোলসি ঐখোয়না পূন্না কনমিন্নবা হোৎনসি। এম ৱাই এফ এনা চঙশিল্লকপা ইমালোল কনবগী খোঙজং খূদিংমক্তা মপূং ফানা শৌগৎচরি হায়খি।

সী পি আইগী লুচিংবশিংনা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৯ (ঐচ এন এস):

কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়াগী খুরাই লোকল কাউন্সিলগী মরুওইবা মেম্বর ওইরম্বা কমরেদ বি শ্যামনা লৈখিদবদা হৌনবী মতুংইন্না ঙরাং লৈখিদ্রবগী ময়ূমদা চৎতুনা অৱাবা ফোঙদোকপা অমসুং ইকায় খুম্নবা উৎখ্রে হায়না মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিল (এম এস সী)/কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়া (সী পি আই)গী এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরি এম জয়কুমার লুৱাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদেরক্লি।

লৈখিদ্রবগী য়ূমদা চৎতুনা অৱাবা ফোঙদোকপা অমদি ইকায় খুম্নবা উৎখিবগী থৌরম অদুদা মণিপুর ষ্টেট কাউন্সিল/কম্যুনিষ্ট পার্টি ওফ ইন্দিয়াগী ষ্টেটকী লুচিংবশিং, সেক্রেটরি এল সোটিনকুমার, এ লালা, আর কে অমুস্নানচিংবা ষ্টেটকী লুচিংবশিংনা শরুক য়াখি। কমরেদ শ্যামনা হিংলিঙৈ মতমদা পার্টিগী থৌদাং কয়াদা শরুক য়ারম্বতা নৎতনা মীয়ামগী মুভমেন্টশিংদা শরুক য়াখিববু শীংথাদুনা শক-শোন্নখি হায়রি।

থুংশো/নূংশঙ (পাইলস) ওপরেসন তৌদনা ফহল্লি

Naorem Ibomcha

নূংশঙগা মরী লৈনবা লায়ওং খুদিংমক :- মপান্দা পোন্বা, তংবা, ঈ তাবা, ঈ দ্রোপ-দ্রোপ তাবা, ঈ পেচকারিদৌনা কাপ্পা, অমাংথোঙ চোন্থবা, নাই চারগা পোন্বা অদুগা মখুল হুৎলকপা (ফেষ্টুলা), মনুংদা পোন্বা (হেমোরোয়র্দ), হাক্কৎচবা অদুগা খোঙ হান্বা য়াদবা অসিনি। অদুগা অতোপ্পা লায়ওং খরনা হকচাংদা তাং-তাং চিকপা, খ্বাং নাবা, খোঙ-খূৎতা চিকপা, পোন্বা, পংথবা-শিথবা হকচাংগী শরুকশিংদা শিংলি-নাওরি নুংঙাইতবা হায়রিবা লায়ওংশিং অসি ফহন্নীংবা লৈরগদি হংবীনীংবা লৈরগদি অমুক্তং লেংথোকপীরক্তুনা তানবীয়ু।

লায়েংজরিবা - **Naorem Ibomcha Meitei**

Heingang Awang Leikai

Contact Nos. 8014023792/6009147645

HL-B/6295/27 july to 25 Aug.