‘দোলাইথাবী বরাজ ফেল ওইরে, লৌমীশিংদা ঈশিং পীবা ঙমদ্রে’

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): ঙসিদগী চহী ৩০গী মমাঙদগী শাবা হৌখিবা দোলাইথাবী প্রোজেক্ট (বরাজ) অসি লমদম অসিগী মীয়াম্না য়াম্না হরাওনা ঙাইনখিবা থম্মোয়দা য়াম্না নুংঙাইবা ফাওবগা লোয়ননা আশা তৌজরুবা অদু লৌবুক্তা ঈশিং পীবা ঙমদ্রবনিনা ফেল ওইরে হায়না পিপলস দিভেলপমেন্ট কোওর্দিনেটিং কম্মিটি (পি দি সী সী)গী জেনরেল সেক্রেটরি টি ঐচ হেমজিৎনা ফোঙদোরক্লি।

মহাক্না হায়খি, ফেল ওইরবা দোলাইথাবী বরাজ অসি অথুবা মতমদা মণিপুর লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙবীদুনা মসিদা মরুওইনা চেন্নরিবা মরী লৈনবা দিপার্টমেন্টকী মরুওইবা মীওইশিং লৈঙাক্না অতেনবা মতমদা থিগৎপীদুনা এক্সন লৌখৎনবা সী বি আইদা শীন্নবীয়ু হায়না পি দি সী সীগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি। দোলাইথাবী বরাজ অসি ফেল ওইরে হায়বগী খুদমদু শঙ্গাখ্রবা মতুংদা মীয়াম্না উবীরমগনি। রাইট কেনেলদা ঈশিং থেন্বীদগী শম্বে, য়ুম্লাম খুনৌ, ইশিখা, চিংফু, খুন্দ্রাকপম অমদি ৱাইতোননচিংবা লৌকোলশিং ঈশিং খুজোক অমা ফাওবা য়ৌরক্তরে।

বরাজ অসিগী লেফ কেনেলদনা উয়ুম্পোক্তগী মখাদা লৈবা লৌবুক অমত্তা ঈশিং ফংদরে। দোলাইথাবী বরাজগী রাইট অমদি লেফ কেনেল অনীমক্তা ঈশিং মপুং ফানা য়ৌহনবীদে। রাইট কেনেল অসিবু পুনবা হোৎনবদা অচৌবা অৱাবা অমা লৌমীশিংনা মশা-মশাগী লম ফাওবা কখোল্লগা লৈঙাক্তা পীরগা মসিগী কান্নবদু লমদম অসিগী মীয়াম্না ফংলবদি মহৈ-মরোং লোকপা চহী চুপ্পা ফংলগনি হায়না ৱাখল তৌরম্বা অদু অরেম্বা তারে।

মরম অসিনা দোলাইথাবী বরাজ অসিবু শাবদা চেন্নরিবা দিপার্টমেন্টকী মীওইশিং অমদি মকোক থোংবশিংগী মথক্তা থিজিনহনবীয়ু। মরাল লৈবা মীওইশিং অদু লৈঙাক্না চৈরাক পীবীয়ু। মীয়ামগী চানবা পোত্থোক পুথোক্লিবা লৌমীশিংদা অৱাবা পীরিবা মীওইশিং অদুগী মথক্তা এক্সন লৌখৎনবা পি দি সী সীনা লৈঙাক্কী পূক্নিং চিংশিল্লক্লি।

অমরোমদা, সোসল ৱার্কর এন রাজেন্দ্রো এলিয়স (বোর)না ফোঙদোরকপদা, কোংবা তুরেল অসি কোংবা লাইফমলেন্দগী হৌরকপনি। তুরেলগী খোংনুং অসি য়াম্না খুবা মরম্না চহী খূদিংগী তেংবা মথৌ তারি। মফম অসিগী মীয়াম্না মঙোন্দা তুরেলগী খোংনুং অসি তেংবীনবা ৱাকৎলকপদগী সোসল ৱার্কর অমা ওইনা তুরেলগী খোংনুং অসি তেংবনি। তুরেল অসি কায়বা মতমদা লৌমীশিংনা ৱানা হোৎনদুনা পান্নজবা লৌফমশিং ঈশিং হেক্তা থুম্মী। মমাঙদসু তুরেলগী খোংনুং অসি মহাক্না তেংখি। লৌমীশিংনা ৱাকৎলকপগী মতুংইন্না মহাক্না ৱাটর রিসোর্চ্ছ দিপার্টমেন্টকা তান্নরগা স্কাভেটর মঙা শীজিন্নদুনা হৌজিক কোংবা তুরেলগী খোংনুং তেংবগী থবক চথরি। কিলোমিটর মরি মখায়রোম অসি হাওতনদগী তাংখম ফাওবনি। হৌজিক মসিগী ৱার্ক্স প্রোগ্রামদি লৈতে। অদুবু ঈকং থোক্লুবদগী অমুক ঈশিং-ঈচাউ থোরক্লগদি হৌজিক কোভিদ-১৯গী লাইচৎ মনুং অসিদা অমুক্কা হেন্না ৱারগনি হায়বদগী মহাক্কী অঙম্বা শেল পুথোকচরগা তুরেলগী খোংনুং অসি তেংবনি। হৌজিক কিলোমিটর অহুম মখায়রোম লোইরে। কিলোমিটর অমরোমদি ৱাৎলি। মসি লোইরগদি মীয়াম্না ঈংনা চিক্লা লৌ খরদং লোকপদি ঙল্লগনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

‘মওং-মরিল তানা পোৎফম ফমহনবা অমদি লৈহনবগী থবক অন্দ্রো পার্কিংদগী হৌদোকখ্রে’

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): লৈঙাক্না মীয়ামগী খুদোংচাদবা ময়াম অসি য়েংলগা টোটেল লোকদাউন হেক লৌথোকখিবদগী মী তীনবগী চাং অসি খঙহেন হেনগৎলক্লি। মরুওইনা লম্বী মতায়দা চান-থক্লবা পোৎলমশিং য়োল্লিবা পোৎফমশিংগী মশীং অসুক্কী মতিক য়ামখৎলকপগা লোয়ননা লৈবা লাকপা মীগী মশীংনা চিক্ল-চাইনবা ঙমদবগী মওংদা খম থেংনা হেনগৎলক্লি। ফীভম অসি লাকশিন্দুনা মওং-মরিল তানা পোৎফম ফমহনবা অমদি লৈহনবগী থবক অসি তৌহৌদ্রগদি কৈথেল থিংলগসু অদুম্মক খুদোংথিনিংঙাই ওইবা ফীভমদা লৈরকপা য়াই হায়না খঞ্জবদগী কম্মিটি ওন কোভিদ-১৯ মণিপুরগী চেয়রমেন দল্লিয়ু সেকেন্দ অমদি কনভেনর এম প্রেমজিৎ অনীনা লুচিংদুনা কম্মিটি অসিগী ভলন্টিয়র ৫০গা লোয়ননা পোৎ-চৈ, মওং-মরিল তানা পোৎফম ফমহনবা অমদি লৈহনবগী থবক অন্দ্রো পার্কিংগী হৌদোকখ্রে হায়না কম্মিটি ওন কোভিদ-১৯ মণিপুরগী মীদিয়া কোওর্দিনেটর গীতচন্দ্র মঙাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কম্মিটি অসিগী চেয়রমেন দল্লিয়ু সেকেন্দনা ফোঙদোকখিবদা, লৈঙাক্না পীরিবা চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্না পোৎফম ফম্বীনবা অমদি লৈবা লাক্লিবা মীয়াম্ন সু ঙাইহাক-ঙাইহাক ঙাইবীরগা লৈবীননবা আপীল তৌবগা লোয়ননা পুলিসকী মমাঙদা তঙাইফদবগী উপ্পুবা য়াদবগী মওংদা মাস্ক উপ্লিবশিংনা লাইচৎ অসিনা ইশাদা চঙখিদনবগী মওংদা মাস্ক হেক উপত্রিবা ফাওবা পোজিটিভ ওইবগী মশীং হন্থবা ঙমখিরোই। লোয়ননা লাইচৎ অসিনা অমুক্কসু লাকশিল্লক্তুনা লোকদাউন থল্লকপসু য়াই হায়খি।

কম্মিটি ওন কোভিদ-১৯ মণিপুরগী কনভেনর এম প্রেমজিৎনা হায়খিবদা, পীল্লবা ফুরুপ কয়ানা খুন্দারিবা মীশিং য়ামজদ্রবা ইরমদম অসিনা ঙসিসু কোভিদ-১৯ লাইচৎ অসিগী অনীশুবা ৱেভকী চৈথেং কৈদৌঙৈ লোইখিগদগে খন্না তনিক-তনিক খাংলি। অদুবু লাইচৎ অসি থেংননবা তঙাইফদনা তৌফম থোকপশিংদি ঙাক্লা চৎত্রি। মসিমক্লসু লাইচৎ অসি মায়োক্লবা ৱারিবনি। ঐখোয় পুন্না ৱাখল তমিন্নদুনা এস ও পি ঙাকমিন্নদুনা লাইচৎ অসি থেংনমিন্নরসি। অহুমশুবা ৱেভকী চৈথেং লাক্লিঙৈদা অনীশুবা ৱেভকী খয়াৎতগী নাম্থোক্লনবা হোৎনমিন্নরসি হায়খি।

কেম্পেয়ন অসি কোনুং মমাঙদগী ৱাংখৈ কৈথেল অশাংবী ফাওবা অমদি উরিপোক চৈরাপ কোর্ট মপাদগী রিমস হায়জিনফম ফাওবসু চথখি। মাস্ক উপ্তুবশিংদা মাস্ক য়েন্থোকখি। এস ও পি ঙাক্না পোৎ লৈনবা পরেং লেংহনখি। পোৎফমশিং অরং-অকুং শেমদোকমিন্নখি। পোৎফম ফল্লিবশিং অমদি পোৎ লৈবা লাক্লিবশিংদা আয়ুশ দিপার্টমেন্টনা পীবা ইম্ম্যুন কনখৎহন্ননবা হিদাক অর্সিনিকম এ এল বি-৩০ সু মীয়ামদা য়েন্থোকখি। কেম্পেয়ন অসি নুমীৎ খূদিংগী লেপ্তুনা চঙশিনখিগনি। মীয়াম্নসু কোওপরেসন পীবীনবা হায়জরি হায়না চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

মীনুংশিগী তেংবাঙ থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): লমদমসিগী ফিল্ম প্রদ্যুসর অমসু ওইরিবা সোসল এন্দ কলচরেল এক্টিভিষ্ট রাকেশ নাওরেমগী মীৎয়েং মখাদা ঙসি ৱাংজিং তেন্থা এ সীগী তেন্থা গ্রাম পঞ্চায়টকী মনুং চনবা তেন্থা ময়াই লৈকায়, মথক লৈকায়, মরোংবম, তুৱাবন, থম্বালচীংয়া অমদি তেন্থা খোংবালনচিংবা খুলশিংদা চৎতুনা মরিরকশুবা মীনুংশিগী তেংবাঙ থৌরম পাঙথোকখ্রে হায়না কোভিদ-১৯ টাস্ক ফোর্স তেন্থাগী কনভেনর এম বোইচানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মীনুংশিগী তেংবাঙ থৌরম অসিগা মরী লৈননা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবদগী অৱাবা নংলবা অমসুং তোঙান-তোঙানবা অরুবা লায়না নারবা অমদি দিফরেন্টলি এবল্ড পর্সনশিংগী ইমুং ৪০ রোমদা চেঙ কে জি ৫/৫ য়াওনা নোংমদা চঙদবা য়াদ্রবা অচা-অথকশিং সোসল এন্দ কলচরেল এক্টিভিষ্ট রাকেশ নাওরেম অমসুং কোভিদ-১৯ টাস্ক ফোর্স তেন্থাগী থৌমীশিংগা খুৎশম্নরগা য়েন্থোকখি।

মাস ভেক্সিনেসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): অমুকোগা খুৎশম্নরগা চৎলিবা ক্লব ১১গী অপূনবা ওর্গনাইজেসন অমা ওইরিবা চিংফু রোদ য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (ক্রুকো)দা য়াওরিবা ব্রাইটৱে ক্লব, ক্বাকৈথেল লমদোংনা কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎতগী ঙাকথোক্লনবা মতম-মতমগী চুনবা থৌদাং কয়া লৌদুনা লাকপগী মখা চথরকপা ওইনা ঙসি অহুল্লকশুবা ওইনা ক্লব অসিগী কেম্পসতা মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অমা পাঙথোকখ্রে হায়না ব্রাইটৱে ক্লবকী সেক্রেটরি থৌনাওজম শান্তিকুমার মৈতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট এদমিনিষ্ট্রেসনগা খুৎশম্নদুনা পাঙথোকখিবা মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অদুদা ব্রাইটৱে ক্লবকী প্রসিদেন্ট হৈস্নাম কিপগেন মঙাং, সেক্রেটরি থৌনাওজম শান্তিকুমার, ইম্ফাল ৱেষ্টকী অধক্ষ্যা আর কে তরুনি অমদি এস দি সী হিয়াংথাং হোহোই ৱাইফৈনা মপুং ওইবা মীওইশিং ওইনা শরুক য়াখি। হৌজিক ফাওবদা ব্রাইটৱে ক্লবনা শীন্দুনা থেঙ্খাং অহুল্লক পাঙথোকখিবা মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসিদা মীওই কয়া কোভিদ ভেক্সিন কাপখ্রে হায়রি।

রিসাইটেসন কম্পিটিসন পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): এমসু ককচিং দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিনা শীন্দুনা হঙ্গর মার্চস দেগা মরী লৈননা ষ্টেট লেভেল ওপন ওনলাইন রিসাইটেসন কম্পিটিসন অমা পাঙথোক্লগনি হায়না এমসু ককচিং দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট কে এস ঐচ চিংলেম্বনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কম্পিটিসন অসি ওপন ওইগনি অমদি রেজিষ্ট্রেসনসু ফ্রী ওইগনি। ওনলাইনদা পাঙথোক্কদৌরিবা কম্পিটিসন অসিগী শৈরেংশিং মণিপুরী লোলদা ওইগদবনি। মকোক-মথং তারবা অহুম অমদি কন্সোলেসন প্রাইজ ওইনা মঙা অমগা খল্লগা কেস প্রাইজ অমদি সর্টিফিকেট পীগনি। রেজিষ্ট্রেসন তৌবা অমদি রিসাইটেসনগী ভিদিও পীশিনবগী অরোইবা নুমীৎনা ওগষ্ট ২১ ওইগনি। অকুপ্পা মরোলগীদমক কন্টেক নম্বর ৭০০৫৯৩৫১৩৬ নৎত্রগা ৯৩৬৬৯৮৯৮০২দা পাউ ফাওবীরকউ। নৎত্রগা ওল মণিপুর ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন ককচিং দিষ্ট্রিক্ট কম্মিটিগী ফেসবুক পেজদা চঙবীদুনা রেজিষ্ট্রেসন তৌবীয়ু অমদি অকুপ্পা মরোল খঙবীয়ু হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

লৌমীশিংনা হার লৌননবা হোৎনবদা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি : দেবেন

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১১ (ঐচ এন এস): ষ্টেট অসিদা লৈরিবা লৌমীশিং অসি অয়াম্বনা মশাগী লৌ লৈজবা নত্তে। মসিনা মরম ওইরগা লৌমীশিংনা লৈঙাক্কী লেপ্পা মমলদা পীরিবা হারশিং অসি লৌননবা হোৎনবদা লৌগী পাট্টা পুথোকপা ঙমদবনা মরম ওইরগা মতম-মতমগী মথৌ তাবা হার লৌননবা হোৎনবদা হীরম কয়াদা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি হায়না মণিপুর প্রদেশ কোংগ্রেস কম্মিটি (এম পি সী সী)গী কো-ওপটেদ মেম্বর অচোইবম দেবেননা ফোঙদোরক্লি।

ৱাফম অসি লম্লাই এ সীগী মনুং চন্না লৈবা চালৌ, লম্লাই, নাপেৎ অমদি পুংদোংবম উয়ুংমখোঙদা লৈবা অহল ওইরবা অমদি নৌনা মপুরোইবা কায়নখ্রবীশিংদা এম পি সী সীগী কো-ওপটেদ মেম্বর অচোইবম দেবেননা মহাক্কী অপোকপী অচোইবম ওংবী ইবেমহলগী মিংদা লিশাং-শিৎনা পেন্সন য়েন্থোরকপগী শরুক অমা ওইনা হন্দক থাগী য়েন্থোকপগী থৌরমদা ফোঙদোকখিবনি।

মহাক্না হায়খি, ষ্টেট অসিগী ওইনা য়েংলুবদা লৌমীশিং অসি লৌ শান্দুনা নৎত্রগা চহীগী ওইনা ৱাইদুনা উরগা চহী অদুগী ওইনা লৌসাল পীবগী ফীভমদা হিংবা ঙাক্তনি। মসিনা মরম ওইরগা লৌমীশিংনা লৌ উবদা মথৌ তাবা মতম-মতমগী ওইবা হারশিং লৌননবা নৎত্রগা ফংননবা হোৎনবদা হীরম কয়াদা খুদোংচাদবা থেংনরি। মসি মপুং ওইনা লৌমীশিংনা হার লৌবদা লৌগী পাট্টা, দাগ সিধা য়াওনা লৌমী অদুগী মশক তাকপা য়াবা শক্তাকচে পীবগী তঙাইফদবা লৈ হায়না লৈঙাক্কী মায়কৈদগী থোকপা ওর্দর অমনা হায়রি। মসিদা লৌমীশিংদা হার লৌননবা হোৎনবদা লৌপুশিংনা লৌমীশিংদা লৌগী পাট্টা, দাগ সিধা পীবীদবনা মরম ওইরগা হার ফংদবগী চাউরবা মরম অমা ওইরি। মরম অসিনা হীরম অসিগী মতাংদা লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা লোয়শঙশিংনা অখন্নবা মীৎয়েং চঙদুনা লৌমী খূদিংদা মতম-মতমগী মতুংইন্না মথৌ তাবা হারশিং ফংহন্ননবা থৌরাং থৌশিল পায়খৎহন্নিংই। মসি নৎত্রবদি ষ্টেট অসিদা লৈরিবা লৌমীশিংনা লৌ উবা ঙমদবগী ফীভমদা লৈরগনি।

ষ্টেট অসিদা হৌজিক-হৌজিক ওইরিবা কোভিদ লায়না-লাইচৎকী ফীভম অসি ঙসিমকসু মীপায়নিংঙাই ওইরি। মরম অসিনা লায়না-লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লনবা লৈঙাক অমদি মরী লৈনবা লোয়শঙশিংনা পীরিবা চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্তুনা চৎনবা হোৎনসি। মসিনা ষ্টেট অসিদগী অমদি লমদম অসিদগী লায়না-লাইচৎ অসি মুথৎপা ঙমগনি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা লম্লাই এ সীগী মনুং চন্না লৈবা চালৌ, নাপেৎ, লম্লাই অমদি পুংদোংবম উয়ুংমখোঙদা লৈবা লৈঙাক্না পীবা পেন্সন ফংদ্রিবশিংদা অচোইবম দেবেননা অহল ওইরবশিংদা লুপা ২০০/২০০ অমদি মপুরোইবা কায়নখ্রবীশিংদা লুপা ৪০০/৪০০ পেন্সনগী শেনফম ওইনা মীওই ৪২০দা য়েন্থোকখি।

থৌরম অদুদা লম্লাই ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী কাউন্সীল্লর, লম্লাই ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটি, লম্লাই কেন্দ্র দিভেলপমেন্ট পোলিটিকেল ফোরম, হিল এরিয়া দিভেলপমেন্ট কম্মিটিগী মীহুৎশিং অমদি অচোইবম দেবেনগী লোয়নবী অচোইবম ওংবী রেনুবালাসু শরুক য়াখি।

লৌশিং পুক্কে

ব্লদ প্রেসর নেম্বা:

ঐখোয়না শেন্নগদবা হাইপোটেন্সনগী লাইওংশিং

হাইপরটেন্সন নৎত্রগা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগী কেসশিং অসিদি ষ্ট্রোক অমদি হার্ট এটেক তৌহনবা মরম্না মরু ওইনা লৌনৈ। মসিগা মান্ননা ব্লদ প্রেসর নেম্বা নৎত্রগা হাইপোটেন্সন হায়বসিসু লায়েংথোক্তনা থল্লগদি শাথিবা হকথেলগী খুদোংচাদবশিং থোকহনবা য়াই।

ঐখোয়গী ব্লদ প্রেসর অসি ঐখোয়না তৌরিবা এক্টিভিটি অদুগী মখা পোন্না নুমিৎ চুপ্পা ৱাংখৎপা-নেমথবা তৌদুনা লৈ। অদুবু ইখঙ খঙহৌদনা য়াম্না কা হেন্না নেম্বা চাংদা ব্লদ প্রেসর তাথখিবনা কোক ঙাওবা অমদি ৱান্থবা তৌহনবা য়াই। ফিভম লুবা কেসশিংদদি ব্লদ প্রেসর নেম্বা অসি মী শিবা য়াবা থৌওং ওইবা য়াই। ব্লদ প্রেসর হন্থরকপা হায়বসি জিনেটিককী ওইবা মরমশিংনা ওইবা য়াই নৎত্রগা মীরোনবা নৎত্রগা দিহাইদ্রেসননসু ওইবা য়াই। মীওই অমা ব্লদ প্রেসর নেম্বগী খুদোংচাদবা তোয়না মায়োক্লরগদি ফিভম অদুবু ওইহল্লিবা মরমদু খঙদোক্লবগীদমক দোক্তরদা য়েংথোক্কদবনি।

ব্লদ প্রেসর লেভেল অসি ব্লদ প্রেসর মোনিটরিং মেছিনদা উৎপা মশিং অনী হায়বদি সিষ্টোলিক (মথক থংবা মশিং) অমদি দাইষ্টোলিক (মখা থংবা মশিং)গী মতুংইন্না লেপ্পী। সিষ্টোলিক নম্বর অসিনা খঙহল্লিবসি হার্টনা কোন্ত্রেক্ট তৌবা মতমদা লৈবা ঈগী প্রেসর অদুবুনি, অদুগা দাইষ্টোলিক নম্বরনা খঙহল্লিবনা হার্টকী মসলশিং রিলেক্স তৌবা মতমদা লৈবা প্রেসর অদুবুনি। ব্লদ প্রেসর লেভেল অসি মতম পুম্নমক্তা মিলিমিটর্স ওফ মর্ক্যুরি (mm Hg)দা ওল্লী। প্রেসর লেভেল অসি মখাগী অসুম্না খায়দোকই:

অনেম্বা ব্লদ প্রেসর : সিষ্টোলিকনা ৯০ mm Hg দগী হন্থবা নৎত্রগা দাইষ্টোলিক না ৬৯ mm Hg দগী হন্থবা।

নোর্মেল : সিষ্টোলিকনা ১২০ mm Hg দগী হন্থবা অমদি দাইষ্টোলিকনা ৮০ mm Hg দগী হন্থবা।

অৱাংবা ব্লদ প্রেসর : সিষ্টোলিকনা ১২০ mm Hg দগী হেনবা নৎত্রগা দাইষ্টোলিকনা ৮০ mm Hg দগী ৱাংখৎপা।

ব্লদ প্রেসর নেম্লবদি মদুবু নোর্মেল লেভেলদা লাকহন্নবগী থৌরাংশিং লৌখৎপা মথৌ তাই। মদুগীদমক ইহান হানবদা ব্লদ প্রেসর নেম্বগী সিম্পটমশিং মশক খঙদোকপা মথৌ তাই। সিম্পটমশিং অদু মখাদা পীরি।

শোন্থবা : ব্লদ প্রেসর নেম্বনা হকচাং শোন্থবা অমদি চোকথবা ফাওহল্লি। ব্লদ প্রেসর লেভেল খঙহৌদনা তাথরকপা ওইরগদি অতোপ্পগী মতেং য়াওদনা খোঙকাপ অনী-অহুম ফাওবা চুম্না থাংদুনা চৎপা ঙম্বগী পাঙ্গল য়াওবা য়াওরক্তবা য়াই।

কোক ঙাওবা অমদি ৱান্থবা : কোক ঙাওবা হায়বসি ব্লদ প্রেসর নেম্বগী মহৌশাগী ওইবা লাইওং অমনি। করিগুম্বা প্রেসর অদু য়াম্না কা হেন্না নেম্লবদি মীওই অদু ৱান্থরকপা ফাওবা য়াই।

দিহাইদ্রেসন : ব্লদ প্রেসর নেম্বা অমদি দিহাইদ্রেসন অনী অসিগী মরক্তা য়াম্না নক্লবা মরী অমা লৈনৈ। ব্লদ প্রেসর লেভেল তাথরকপা মতমদা হেন্না খৌগংনবা ফাওরকপা য়াই।

ব্লদ প্রেসরগী অতোপ্পা সিম্পটমশিং

কন্সেন্ট্রেট তৌবা ৱাবা অমদি মীৎতা ময়েক শেংনা উদবা: হকচাংগী ওর্গানশিংদা ব্লদ প্রেসরগী ফ্লো মতীক চানা য়ৌদ্রগদি কন্সেন্ট্রেট তৌবা ঙল্লক্তবা য়াই। অকোয়বদা নক্লা লৈরিবা পোৎশকশিং য়েংবদা ময়েক শেংনা উবা ঙমদবা নৎত্রগা ইশানা তৌরিবা থবক্তা ফোকস তৌবা ঙল্লক্তবা য়াই।

উনশা ঈংবা অমদি নীংশা থুনা-থুনা হোনবা : ব্লদ প্রেসর নেম্বনা শোক চৎহনবা য়াই, মদুনা হকচাংবু ঈংহনবা অমদি উনশাদা হুমাং অনপ্পী কাংহল্লকপা য়াই। নীং হোনবগী চাং ফাওবা থুগৎলক্কনি অমদি মিহুল শোন্থরক্কনি। করিগুম্বা হায়রিবা সিম্পটমশিং অসি উবা ফংলগদি খুদক্তা মেদিকেলগী মতেং লৌবা মথৌ তাগনি।

য়ূমদা লৌখৎপা য়াবা চেকশিন থৌরাংশিং: ব্লদ প্রেসর নেম্বগী ইস্যুশিং চাং নাইনা মায়োক্লরগদি দোক্তরদা য়েংথোক্কদবনি। দোক্তরনা নীংথিনা য়েংদুনা মদুগী চানবা হীদাক-লাংথকশিং প্রিস্ক্রাইব তৌগনি। হাইপোটেন্সন লৈবা মীওইশিংনা মশানা য়ূমদা তৌনবা য়াবশিং ওইনা– মহী-মনাই মরাঙ কায়না থকপা, য়ু থাদোকপা, হকচাংদা কান্নবা অমদি সোদিয়ম মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবা, টোমেটো জুস চাং নাইনা থকপা, ফমুংদগী কূমথদ্রিঙৈদা ব্লদ ফ্লো নীংথিনা লৈহন্নবগীদমক খোঙ লেঙ ওৎপা তৌবা অসিনচিংবশিংনি।

ব্লদ প্রেসর নেম্বা অসি য়েংশিনবিদনা থল্লবদি শাথিবা হকশেলগী খুদোংচাদবশিং লাকহনবা য়াই অমদি শিবা-নাবা ফাওবা থোকহনবা য়াই। ইশাদা ফুরি থোকপা; কঞ্জেসন; নীংশা হোনবা ৱাবা; কোক ঙাবা নৎত্রগা চমম্লবা; চীন, লৈ, খৌনাউ নৎত্রগা চিনবানদা পোমখৎপা; অচা-অথক য়োৎশিনবা য়াদবা; হকচাং নীকপা; হুমাং অনপ্পী কাংবা নৎত্রগা উনশা নপ-নপ লাউবা; হকচাং য়াম্না নুংঙাইতবা; হার্ট রেট ৱাংবা অসিনচিংবশিং অসি মায়োক্লরগদি খুদক্তা অনা লায়েংগী মতেং লৌনবা হোৎনগদবনি।

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

কোভিদ-১৯গী অহুমশুবা ৱেভনা ঐখোয়গী থোং জিলদা লেপ্লরবা মতমনি কাউবিগনু

কর্ফিয়ু কোমথোক্লবসু ঐখোয় হৌজিক হেন্না চেকশিনবগী মতমদু লাক্লবনি। ঐখোয় পুম্নমক্লা খঙলে মদুদি কোভিদ-১৯গী অহানবা ৱেভ নেমথখিবা মতম অদুদা ঐখোয়গী থৌশাহৌদবা, চেকশিনহৌদবা কয়া অদুনা মরম ওইদুনা ঙসিদি অনীশুবা ৱেভ অসিদা অসুক্কি মতিক য়াম্না ৱাবা চৈথেং অমা মায়োক্লরিবনি হায়বা অসি কাউবিরোইদবনি। হৌজিক্তি লমদম অসিগী শেনমিৎলোন অমদি মীয়ামগী পুন্সি মহিংদা অৱাবা চৈথেং অমা মায়োক্লরে। মখা তানসু মায়োক্লগদৌরি। হৌজিক্তি কর্ফিয়ু কোমথোক্লে। হিংনবগী লানফম অসিদা চাকখাউ হাংলবা, চাকখুম মৈ মুৎলবা লায়রবা কয়াদি হিংনবা লম্বী থীবদা লমজাউ সোরোক্তা মপান থোক্লরক্লে। হিংদবা য়াদ্রবা ঐখোয় মীওইববু কোভিদ-১৯ লাইচৎনা করিগী ঙমহনগদৌরিবনো? মায়থিবা পীবা তাই। মীওইবা ঐখোয়গী অচেৎপা ফীরেপ, অচুম্বা খোঙথাং অমদি তৌফম থোক্লবা ইথৌদাংশিং তৌফম থোকই। ঐখোয়গী থৌশাদবা, থৌওইদবা অমদি অরানবা থবক কয়া অদু থাদোকমিন্নরসি। ইশা-ইশাগী তৌফম থোক্লবা ইথৌদাংশিং অদুনা কোভিদ-১৯ গী অহুমশুবা ৱেভপু মায়থিবা পীবা ঙম্নবা অমত্তা ওইবা ফীরেপ লৌমীন্নরসি। মদুনা তুংগী অমদি হৌজিক-হৌজিক লৈবাক মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবশিং অসিদগী খরামখৈদি কোকপা ঙমগনি। করিগুম্বা অহুমশুবা ৱেভ লাক্লগদি অমুক্কা হেন্না ৱাগনি কাউবিগনু।

❐ তোম্বা নাওরেম, হৈরোক কবো লৈকায়

হৌজিক ফাওবা ভেক্সিন কাপথোক্ত্রিবা মীওইশিংদা লৈঙাক্না লৌখৎপম থোকপা এক্সন লৌখৎহন্নিংই

কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসিনা মীওইবা খুন্নাইদা খম থেংনা অৱাবা চৈথেং পীরক্লিবা অসিগী য়েংলগা পাল্লিবা সেন্টর অমদি ষ্টেটকী লৈঙাক অনীনা লায়না লাইচৎ অসি খরামখৈদং ওইরবসু কন্ট্রোল তৌনবা হায়দুনা মাস ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম কয়া লৈকায়-লৈকায় অমদি খুল-খুলদা সী এস ও, ক্লব, ওর্গনাইজেসন অমদি কোভিদ টাস্ক ফোর্সকা খুৎশম্নরগা পাঙথোকপীরিবা অসি য়াম্না ফবা খোঙথাং অমনি। অদুমকপু সেন্ট্রেল অমদি ষ্টেট লৈঙাক অনীনা মীপুম খুদিংমক ফ্রিদা কাপ্পিনবা হায়দুনা মীদিয়াগী খুৎথাংদা পাউ চেল্লবা ফাওবা ভেক্সিন কাপথোকনিংদ্রিবা মীওইশিং অসিগী ৱাখল্লোল অসিনা করিনো ? মশাগী লায়না লৈবনা ভেক্সিন কাপ্পা য়াদ্রবসু অতৈ ভেক্সিন কাপ্পা য়ারিবা মীওইশিং অসিনা ভেক্সিন কাপথোক্ত্রিবা অসিদি লৈঙাক্না লৌখৎপম থোকপা এক্সনশিং লৌখৎহন্নিংই। অসুক য়াম্না লুরবা মতম অসিদা ইশানা ইশাগী ইথৌবু থওইদবা হায়বসি লোগী মায়োক্তা লেপ্পগা চপ মান্নে। লায়না লাইচৎ অসিবু লাকশিন্নবা হায়দুনা কর্ফিয়ু থল্লিবা অসিসু থুগায়দুনা চৎলিবা মীওইশিংগী মথক্তা দিজাষ্টর মেনেজমেন্ট এক্ট ২০০৫গী মখাদা চৈরাক পীবা অমদি ফাইননচিংবা থিহনবগুম ভেক্সিন কাপ্পু য়াদবা মীওইশিংগী মথক্তসু লোগী ওইবা তৌফম থোকপা থবক খরা পায়খৎহন্নিংই। করিগুম্বা ভেক্সিনেসনগী সর্টিফিকেট অসিনা য়াম্না মরুওইবা অমা ওইরক্লগদি ফেমিলি অমদা ভেক্সিন কাপহৌদবা মীওই য়াওবনা মরম ওইরগা চৎথোক-চৎশিন অমদি অতৈ হীরমশিংদা অয়েৎপা লাক্লবদি ফেমিলিগী রেসপোন্সিব্লিটি ওইগদ্রা নৎত্রগা মশা মথন্তগী রেসপোন্সিব্লিটি ওইগদ্রা হায়বা ৱাহং মতাং অসিদা হংজনিংই। ঐনা মরম ওইদুনা লৈবাক মীয়াম পুম্নমক ৱাহনবদি অচুম্বা ওইরোই।

❐ রেকি মাইব্রাম, মোইরাং বাজার

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 ১২।০৮।২০২১ইং, শগোলশেল; থৱানগী ৪নি পানবা।

মেষ: ইমুং-মনুং তান্নবা অমদি মীয়ামগী মতেংনা কান্নবা ফংগদবা নুমীৎনি। লাই-গুরুনসু চানবী অমদি লৌশিং চাওবা নুমীৎনি। হুদৈদি চেকশিল্লু
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: হেন্না আশা চাওবনা মতম মাঙবা অমদি নীংবা মপা চাবা ৱাৎপদি লৈগনি। অদুবু তীন্নবগী মতেংনা অফবা মফম কঞ্জবা অমদি মীনা লাকচবা ঙমদবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিথুন: থৌনা লৈবনা ওইজবা ফংজৌ হায়বা অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংজৌ হায়বা নুমীৎনি। হকচাংসু নুংঙাইগনি। অদুবু হেন্না ওইজবদি পাম্লনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট: কনানসু মায়থিবা পীবা ঙম্লোই, হকচাং নুংঙাইবতা নত্তনা লম্লোন-ইতিক্কী লমদা চাওনা কান্নবা ফংগদবা নুমীৎনি। অরানবদি চৎকনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ: নক্লবগী মতেংতনা কান্নবা ফংগনি। অনম কল্লবা অমদি অতোপ্পগী ৱা লৌরবা মাঙজবতা থংগনি। নাপল তৌরবা কায়নবা শোয়রোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: হরাওবা নুংঙাইবা, লাইবকফবা অমদি অনৌবা আশাগা লোয়ননা থৌপাংবা শোয়দনা মহৈ য়ানগনি। অশাওবনদি মাঙহনগনি, তপথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা: থৌনা লৈবা, ঙাংবা-শকপা হৈবা অমদি পোরম শীনবা হৈবনা মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। অচুম্বনা লাকচগনি। য়েৎনবনা মরুপ কায়নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: লৌশিং চাওবা মী লোয়নৌ নত্রগা মখোয়গী ৱা তাউ, মহু চাওবদগী চেকশিল্লু। লাইবক ফৈ, লাই-গুরুনা চানবীগনি, শেল ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: অনম কনবা অমদি নাপল তৌবনা মাঙজবা ঙসিসু লৈগনি, অদুনা নোল্লুক্লা চৎলু। শেল-থুম নত্রগা মীয়ামগী মতেংদি শোয়দনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: পোরম য়াৎপা অমদি ঙাংবা-শকপদা চাওনা মায় পাক্কনি। তুংগী পোরম য়াৎহৌবা ফগনি। মরুপ অমদি চরাংনবনা মাঙহনগদবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্নিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্ভ: লৌশিং ফুদোকপা ঙমলোই অদুনা অখঙ-অহৈ শাগনু অমদি লেঙদবা লন মাঙদনবা চেকশিল্লু। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি, খাঙবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন: নীংবা শোয়দনা থুংগনি অমদি অনৌবা আশাগা লোয়ননা শেন্দোং তানবা কান্নগনি। পাউসু নুংঙাইবা তাগনি। অঙম্বনা য়ানবদি চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।