মীলালগী ১৮ শুবা মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

মীতৈ ইরোল ইয়েক লোয়নশিল্লোন অপূনবা লূপ (মীলাল)গী ১৮ লকশুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না মীলালগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি মাইবম ইন্দ্রজিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, হৌজিক হৌজিক মালেম পুম্নদা শন্দোরক্লিবা কোভিদ-১৯ লাইচৎ অসিনা মরম ওইদুনা মীয়াম পুন্না থৌরম পাঙথোকচবা ফংজদ্রে। মপোক কুমওন অসিগী মপুং ওইবা থৌরমদি মীলালগী অহানবা লুচিংপুরেল ওইবীরম্বা চিংশুবম অকাবগী খুভম লৈরিবা ৱাখাগী লৈমা চীংদা লৈবা মীতমদা হৈকৎ-লৈকৎ তম্বগা লোয়ননা হৈ-লৈ থারম্লবা মতুং সেলোইলংমাইচীংদা লৈবা লাইয়িংথৌ সনামহী কিয়োংগী অকোয়বা শিৎ-শেংবগা লোয়ননা উহৈ পাম্বী কয়া থাজিনবনা ওইখি। হৈকৎ-লৈকৎ তমখিবা অমদি হৈ-লৈ থাখিবা অদুদা মীলালগী এদভাইজর মোইরাংথেম নাওদালেনখোম্বা মীতৈ, মীলালগী লুচিংপুরেল য়াংলেম বিরেন, এম এন এফকী প্রসিদেন্ট চিংশুবম ওংবী ৱাঙম্বী লৈমা, মীলালগী ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি নাওরেম ওংবী নোংমাইলেম্বী লৈমা, এদ্যুকেসন সেক্রেটরি শগোলশেম বিনন্তা মীতৈ, পব্লিসিটি সেক্রেটরি মাইবম ইন্দ্রজিৎ অমদি মীলালগী থৌমী কয়াসু শরুক য়াখি।

লৈবাক মীয়ামগী মীফম্না শীন্নবীরম্বা থবক কয়া মীলালনা পাঙথোকচননবা মতম পুম্নদা শেম-শাদুনা লৈরি হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

মীতৈশিংবু এস টি লিষ্টতা চলহন্নবগী দিমান্দ শৌগৎনবা ৱারেপ লৌখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

মীতৈশিংবু কন্সটিট্যুসনগী ওইবা ঙাক্লৌ পীননবগীদমক সেদ্যুল্ড ত্রাইব দিমান্দ কম্মিটি মণিপুরনা মীতৈবু সেদ্যুল্ড ত্রাইবকী লিষ্টতা চলহন্নবগীদমক মণিপুর লৈঙাক্লা রেকম্মেন্দ তৌবীননবা দিমান্দ অসি ৱর্ল্ড মীতৈ কনভেন্সন (দরিয়ু এম সী)না শৌগৎনবা ৱারেপ লৌরে হায়না ৱর্ল্ড মীতৈ কনভেন্সন, সী ঈ সীগী সেক্রেটরি জেনরেল সেক্রেটরি য়াম্বেম অরুন মীতৈনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মীতৈবু সেদ্যুল্ড ত্রাইবকী লিষ্টতা চলহন্দুনা কন্সটিট্যুসনগী ঙাক্লৌ পীবা হায়বসি য়াম্না চুম্বা অমদি তঙাইফদবা ৱাফমনি। অসামদা খুন্দারিবা মীতৈশিংনা কুমজা ২০১০দগী তান্দুনা লাক্লিবা চপ মান্নবা দিমান্দ অসিসু দরিয়ু এম সীনা শৌগৎলি। মরম অদুনা মণিপুর অমসুং অসাম গভর্ণমেন্টনা মীতৈবু এস টি লিষ্টতা চলহন্নবগীদমক অথুবদা ইন্দিয়া লৈঙাক্তা রেকমেন্দেদসন থাবীয়ু। মীতৈবু এস টি লিষ্টতা চলহন্নবা হোৎনবা অসিদা অৱাং নোংপোক লমদমদা লৈরিবা তোঙান-তোঙানবা কম্যুনিটিগী লিদরশিং অমদি পোলিটিকেল পার্টিগী লিদরশিংনসু মতেং পাংবীয়ু। নোর্থ ইষ্টতা লৈরিবা সেদ্যুল্ড ত্রাইবকী লিষ্টতা মাঙজৌননা য়াওখ্রবা য়েলহৌ ফুরুপশিংগুম্না মীতৈবু মণিপুরগী য়েলহৌ ফুরুপ অমনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

শৈপালগী মপোক কুমওন পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

শৈহেক-শৈরেং-শৈপাল শেমগৎ লূপ (শৈপাল)গী ১৫রকশুবা মপোক কুমওন থৌরম লাক্লিবা ওগষ্ট ২২দা ওনলাইনগী খুখাংদা পাঙথোক্লগনি হায়না শৈপালগী সেক্রেটরি কে সী গিতানা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মপোক কুমওন অসিগী মপুং ওইবা থৌরম ওইনা ইশা-ইশানা ইবা লৈবাক নীংবা ঈশৈ ময়েক অমমম পাথোক্লগনি। শৈপাল লূপ অসিগী মপোক কুমওন পাঙথোকপা খুদিংদা পীদুনা লাক্লিবা 'চহীসিগী শৈরেংবা লাইফ টাইম এচিভমেন্ট এৱার্দ ২০২১' অমদি 'ডা. ময়েংবম কমলা শৈরোল মনা ২০২১' অসি হন্দক চহীগী ওইনদি কোভিদ-১৯গী লোকদাউন অসি কোমথোরকপা মতমদা থৌরম অমা শীল্লগা এৱার্দ অসি খুৎশিন্নগনি।

শৈপালগী প্রসিদেন্ট ডা. অথোকপম খোলচন্দ্রনা মীফম মপু ওইদুনা ফমখিবা ওনলাইনগী খুখাংদা পাঙথোকখিবা এগজিকুটিভ কম্মিটিগী মীফম্না ৱাকেশ নাওরেমবু অমুক হন্না শৈপালগী এদিটর ওইনা খনখ্রে। হন্দক চহীগী ওইনা ঈশৈ ময়েক্কী থোমজিনবা লাইরিক অসিগী ঈশৈ ময়েকসু লৈবাক নীংবদা য়ুম্ফম ওইরগনি। লাইরিক অসিদা হাপ্লনবা লৈবাক নীংবা ঈশৈ ময়েক ৫/৫গা লোয়ননা মপুং ফারবা ইশা-ইশাগী বাইও দেটাগা লোয়ননা পাসপোর্ট ফোটো অমমম শৈপালগী সেক্রেটরিগী ৱাটচএপ নম্বর ৭০০৫২৪৯৮১৩ নৎত্রগা এদিটরগী নম্বর ৯৮৬২১০০৬৫৮ দা সেপ্টেম্বর ১০ ফাওবগী মনুংদা থাজিনবীরকউ হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

নুমীৎ ৫নি চুপ্পা চথগদবা কংলা ইচাইবা থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

নুমীৎ মঙানি চুপ্পা চথগদবা কংলা ইচাইবগী থৌরম ঙসিদগী হৌদুনা পাঙথোকখ্রে হায়না উত্রা শঙলেন সনা কোনুংগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি লাইশ্রম পোইরৈতোননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, লাইথৌ অসি লিন্দাওরেল পাখংবা খুরুম্বা হায়নসু কৌই। অতিংকোক মরূশিদবনা মচানুপা অশিবদা তহিবংপানগী থৱায় শেম্লনবা কংলা ইচাইরো হায়না তাকপীরবদা লাই পাখং তরেৎ শেমদুনা লাই নুরা তরেৎকা থৱায়গী হৌরকফম ওইরিবা ঈশিংবু নুঙজেংদগী লাই পাখংনা শোক্লগা লাই নুরা তরেৎতা থৱানগী ১১ নি পানবদগী নুমীৎ মঙানি চুপ্পা ইচাইদুনা থৱায় পুম্নমক পোকহনখি। উপাল-ৱাপালশিং হৌহনখি। অসুম্না থৱায় পুম্নমক ৱাল্লি হায়বগী থা অসিবু থৱান হায়না কৌনখি।

কুমশিগী ওইনদি লাইথৌ অসি নুঙজেংগী মপালদা পাঙথোক্কদবা অদু নোং-চীংগী ফীভমনা মরম ওইরগা মাইচৌশিংনা তাকপীরম্বা মতুংইন্না সনা কোনুংগী ইবুধৌ পাখংবগী কংলৈ মশুমাংদা অঙোম নিংথৌ অঙোম অমুবী অমদি ফম্নাইবশিং, অমাইবা, পেনা অশৈবা অমসুং অমাইবী খরদং য়াওনা এস ও পি ঙাক্লা লৈবাক মীয়ামগী য়াইফনবা লাইথৌ থৌরম তৌদুনা অয়ুক অঙনবা মতমদা পাঙথোকখি হায়নসু চেরোল অসিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

অপূনবা লূপনা নুংঙাইতবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা লূপ কয়াগী থৌ পুরম্বখত্তা নত্তনা মণিপুরগী হ্যুমেন রাইটসকী এপেক্স বোদি অমা ওইরিবা ৱার্কিং কম্মিটি ওফ দি অপূনবা লূপকীসু কোওর্দিনেটর ওইনা থৌ পুরম্বা নোংথোম্বম বিমোল মৈতৈনা খঙহৌদনা লৈখিদবদা অপূনবা লূপকী মেম্বরশিংনা লূপ অসিগী শঙলেনদা মিনিট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা থম্মোয় শোক্লা অৱাবা ফোঙদোকখ্রে। ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজবগা লোয়ননা লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী লৈকোলদা ঈংনা চিক্লা লৈরুনবা থৌনিজরি হায়না ৱার্কিং কম্মিটি ওফ অপূনবা লূপকী কোওর্দিনেটরশিং ফুলিন্দ্রো কোন্সম, অয়েকপম লাংদোন লৈমা, জয় চিঙাখম অমদি জোইন্ট কোওর্দিনেটর রূপচন্দ্র নোংথোম্বমনা পুন্না খুৎয়েক পীরগা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, লৈখিদ্রবা বিমোল মায়থোং য়াম্না, য়াম্না চম্বা, ঈং-তপ্পা, শাঙ্গন্দবা, মীনুংশি চাওবা, লৈমিন্নরিবা কাঙলুপ খুদিংমকপু মান্নবা মীৎয়েং অমদা থম্বা ঙম্বা লোয়ননা লৈঙাক্কী অমদি সিক্যুরিটিগী কিহন-খঙহনবা কয়াগী মরক্তা ইচঙ থৌনা মীওইবগী রাইটকীদমক হনবা লৈতনা থেংনখিবা মতিক চাবা লুচিবা অমনি। মরম অদুনা মহাক্লা লৈখিদবা অসি মণিপুর খুন্নাইগী মেনখৎপা ৱারগদবা অমা ওইহৌরগনি। মহাকপু জেলদা নমশিন্দুনা থম্বগী মহুৎতা মতম চানা ওথোরিটিনা অনা-লায়েং চথরম্লবদি মহাক্কী মমল য়াম্লবা থৱায় অদু কল্লম্বা য়াই হায়না মায়কৈ কয়াদগীসু পেন্দবা ফোঙদোক্লরি হায়নসু চেরোলদুনা হায়রি।

কোভিদনা শোকহল্লবা ইমুংশিংদা মতেং পাংবগী থবক লেপ্তুনা চথরি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা পাৎশোই এসেমব্লী কন্সটিট্যুএন্সিদা কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎনা শোকহল্লবা ইমুংশিংদা এ সী অসিগী হান্নগী এম এল এ সাপম কুঞ্জকেশ্বর এলিয়স কেবনা মতেং পাংবগী থবক লেপ্তুনা চথরি।

পাৎশোই এ সীগী মীয়ামদা তাঙ্কক নাইনা লেপ্পা লৈতনা চথরকপা তেংবাঙগী পোৎলমশিং য়েম্বোকপগী শরুক অমা ওইনা ঙসিসু এ সী অসিগী তোঙান-তোঙানবা য়ুমথোঙ ১০০০ হেনবদা নোংমদা চঙদবা য়াদ্রবা চান-থক্লবা চেঙ, হৱাই, আলু অমদি তিলহৌনচিংবশিং য়েম্বোকখ্রে।

এক্স-এম এল এ কুঞ্জকেশ্বরনা এ সীগী অশানবা য়ুমশিংদা লৈরম্বা মীওই কয়াসু য়াওনা অমদি পোল্লিং ষ্টেসন ১৯/৩০, ১৯/৩১ হৈনৌবোক অমসুং লাংজিং মখাদা লৈকায়দা লৈবা ৱাই সী দরিয়ু ও অমদি লাংজিং মৈরা ক্লবকা খুৎশম্নদুনা ঐখোয় পুন্না হিংমিন্নগদবনি হায়বা পান্দমগী মখাদা নোংমগী মথৌ তাবা পোৎলমশিং য়েম্বোকখিবনি। কোভিদকী ৱারবা মতম অসিদা মীয়ামগী অৱাবা খল্লগা অঙম্বা খরা মতেং পাংলকপা অসিগীদমক মফম অদুগী অহল অমদি নহা কয়ানা সাপম কেববু থাগৎপা ফোঙদোকখি।

মখা তানা এ সী অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফমদসু নোংমগী চাকখুমগী মথৌ তাবা পোৎলমশিং য়েনবগী থবক চথখিগনি হায়রি।

দিষ্ট্রিক্ট ৩গী ইমুং ১৬৪দা চেঙ কে জি ৪/৪ য়েম্বোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ১৮ (ঐচ এন এস):

পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুর, ওল মণিপুর ৱিমেন্স ভলন্টরি এসোসিএসন (অমরোভা) অমদি ওল মণিপুর য়ুনাইটেদ ক্লবস ওর্গনাইজেসন (অমুকো)না পুল্লগা কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা চৈথেং ফংলিবা মীয়ামসিদগী খরা হেন্না অৱাবা মায়োক্লরিবা মীওইশিংগী খোঙ্গুল লীদুনা চীঙ্গাক্কী পোৎলমশিং মতেং পীবগী থবক মখা চথরি। ঙসি লূপ অহুম অসিনা ইম্ফাল ৱেষ্ট, থৌবাল অমসুং ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী পুন্না ইমুং ১৬৪দা চেঙ কে জি ৪/৪ য়েম্বোকখ্রে হায়না পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি টি ঐচ অপাবী লৈমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থা খরগী মমাঙদগী মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা খুলশিংদা লূপ অহুম অসিনা কোয়না মফম-মফমদুগী লূপ কয়াগা খুৎশম্নরগা চীঙ্গাক্কী পোৎলমশিং অসি য়েম্বোক্তুনা লাকখিবনি। চেঙ য়েম্বোকপগী খোঙচৎ অদুদা পোইরৈ লৈমরোলগী প্রসিদেন্ট লোংজম মেমচৌবী, ভাইস প্রসিদেন্ট সোরাইশম মেমচা, অমরোভাগী প্রসিদেন্ট য়ুমখাইবম কুঞ্জরানি অমদি অমুকোগী প্রসিদেন্ট ফৈরোইজম নন্দো লুৱাংসু শরুক য়াখি।

ঙসি চেঙ য়েম্বোকখিবা মফমশিং অদুদি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী থৌবাল ৱাংমতাবদা খুন্নাই কনবা মৈরা পায়বী অপূনবা লূপকা খুৎশম্নরগা ইমুং ৬২, ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী পল্লেলদা লৈবা চীং-তম নুপী লূপকা খুৎশম্নরগা ইমুং ৬২, ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী হৈক্রুজম মমাঙ মখা লৈকায়দা মোর্নিং ষ্টার ক্লবকা খুৎশম্নরগা ইমুং ২০, অৱাং জিরি মমাঙ লৈকায়দা য়ুনাইটেদ প্রোগ্রেসিভ ক্লব, অৱাং জিরিগা খুৎশম্নরগা ইমুং ২০ অমদি ফোইজিং চীংনিংদা ফোইজিং চীংনিং জুবেনাইল ক্লবকা খুৎশম্নরগা ইমুং ২০দা চেঙ য়েম্বোকখি। লূপ অহুম অসিনা মখা তানা ময়ামদগী খরা হেন্না অৱাবা মায়োক্লরিবা ইমুংশিংগী খোঙ্গুল লীদুনা চেঙগী মতেং পাংখিগনি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

ভিটামিন বি১২ ৱাৎপনা

দিমেন্সিয়াগা মান্নবা লাইওংশিং মায়োক্লহনবা য়াই

লৌশিং পুক্কে

কোবালামিন হায়রগসু খঙনরিবা ভিটামিন বি১২ অসি ঈশেমগৎনবগী অমদি নর্ভস সিষ্টেমনা মথৌ তৌনবগীদমক মথৌ তাবা ঈশিংদা তুম্বা (ৱাটর-সোল্যুবল) ভিটামিন অমনি। ভিটামিন মখল অসিগী খুদোংচাদবা হায়রগদি মসি ঐখোয়গী হকচাংনা পুথোকচবা ঙমদে, মরম অদুনা চীঙ্গাক অমসুং সপ্লিমেন্টশিংগী মপাল তাংবা তাই। ভিটামিন মখল অসি মনা-মশিংগী ওইবা প্রদক্টশিংদা ফংদবা মরম্না ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী থৌওং অসি ভেজিটরিয়ন (শা-ঙা চাদবা মীওই)শিং অমদি ভেগান (শা-ঙা চাদবগী মথক্তা শঙ্গোম, য়েরুম য়াওনা শা-ঙাদগী ফংবা পোথোক অমত্তা চাদবা মীওই) শিংগী মরক্তনা হেন্না কম্মন ওই। ষ্টদিশিংগী মতুংইন্না ভেগান অমসুং ভেজিটরিয়নশিংগী মনুংদা চাদা ৮০-৯০দি ভিটামিন বি১২ ৱাৎলি হায়রি। হায়রিবা দিসওর্দর অসিনা মীওইবগী হকচাংবু তোঙান তোঙানবা মওং কয়াদা চৈথেং পী। ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী খুদমশিংগা দিমেন্সিয়াগী খুদমশিংগা মান্নবা য়াওবা মরম্না অনী অসিগী লাইওংশিংগী মরক্তা চমম্লবা-চয়েৎনবা তোয়না থোকই। মসিনা লায়েংবা থীম্বহনবা নৎত্রগা লায়েং লান্না চথবগী ফিভম থোকহল্লি। ভিটামিন বি১২ ৱাৎপা অমসুং দিমেন্সিয়াগী মান্নবা লাইওং খরগী মতাংদা মখাদা পীরি।

চমম্লবা :

হকচাংগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা ওক্সিজেন পুরিবা ঈগী সেলশিং অসিবু মশা ফহনবগী থৌদাং অসিসু ভিটামিন বি১২না লৌই। রেদ ব্লদ সেলশিং ৱাৎপনা ব্রেনদা ওক্সিজেন সপ্লাই হম্বরকই মসিনা চমম্লবা (কনয্যুজন) পোকহল্লকই। মীওই খরদদি মতম মতমগী ওইনা কোক ঙাওবা ফাওবা ফাওহল্লকপা য়াই।

দিপ্রেসন:

ষ্টদিশিংনা হায়রি মদুদি, ভিটামিন বি১২গী লেভেল নেম্বদগী ওইরকপা হোমোসিষ্টাইন লেভেল ৱাংবনা ব্রেন টিস্যুদা অকায়বা পীবা ঙম্মী। মসিনা ব্রেন সিগনেলশিংদা অয়েৎপা পীবদগী মুদ স্থিং তৌহল্লি অমসুং দিপ্রেসন ফাওবা লাকহল্লি। ষ্টদিশিংগী মতুংইন্না হায়রিবা কন্দসন অসি ভিটামিন বি১২ সপ্লিমেন্টশিং চারগা ফহনবা য়াই হায়রি।

পুক্লীং চঙবা (কন্সেন্ট্রেসন) ঙমদবা:

ইশানা করিগুম্বা থবক অমদা পুক্লীং চঙবা ঙম্বগী চাংদা অহোংবা লাক্লে হায়বা খঙলবদি ভিটামিন বি১২ লেভেল নেম্বরা হায়বগী দাইগ্লোজ তৌথোক্কদবনি। কন্সেন্ট্রেট তৌবা ঙম্বগী চাং নেম্বা হায়বসি ব্রেনদা ওক্সিজেনগী চাং মতীক চানা ফংদবদগী ওইরকপা ন্যুট্রিএন্ট দিফিসিএন্সিগী অমদি ব্রেন টিস্যুদা দিষ্টর্বেন্স লৈবগী ময়েক লারবা খুদম অমনি।

কাউগনবা:

ৱা ঙাঙলিঙৈদা হায়গদবা ৱা কাউথোকখিবা (মপা চাবা-চানবা ৱাহৈ থিবা ফংদবা) নৎত্রগা মফম অমদা থম্লম্বা পোৎ-চৈশিংবু থম্ফম কাউবগী থৌওং তোয়না থোকপা হায়বসি ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী কম্মন ওইবা সিম্পটমশিংনি, লোয়ননা দিমেন্সিয়াগীসুনি। ইশাদা মায়োক্লরিবা ফিভম অদুগী কমপ্লেক্স ওইবা চাংগী মতুংইন্না সিম্পটমশিং অদু লোং-টার্ম ওইবা য়াই নৎত্রগা শোর্ট-টার্ম ওইবসু য়াই।

ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী থৌওং থোকহনবা মরুওইবা মরম অনী লৈ। মখোয়শিং অদুদি পর্নিসিয়স এনিমিয়া অমসুং দাইটনি।

অহানবগী কেস অসিগী ওইনা ঐখোয়গী ইম্ম্যুন সিষ্টেমনা চাকখাউগী মশা-মউ ফরিবা সেলশিংবু মাঙ তাকহল্লি, মসিনা মরম ওইরগা ঐখোয়না চারিবা চীঙ্গাক অমদি সপ্লিমেন্টশিংদগী হকচাংনা ভিটামিন অদুবু চুপশিনবা ঙমহন্দবনি।

অদুগা অনীসুবা অসিদি দাইটকী খুখাঙদগী ভিটামিন বি১২ মরাঙ কায়না চাদবদগী ওইরকপনি। মসি মীওই অদুনা ভিটামিন বি১২ মরাঙ কায়না য়াওবা চীঙ্গাক মতীক চানা চাদবদগী ওইবা য়াই নৎত্রগা মীওই অদু ভেগান নৎত্রগা ভেজিটরিয়ান অমা ওইবনা ওইবসু য়াই।

মীওই অমনা নোংমদা ভিটামিন বি১২ কয়াম মথৌ তাবগে হায়বসি মীওই অদুগী চহীগী মতুংইন্না খেন্নে। চাংচৎতা নোংমগী ওইনা মথৌ তাবা চাং অদুদি চহী ৪-৮গী অঙাংশিংগী ওইনা মাইক্রোগ্রাম ১.২, চহী ৮-১৩গী অঙাংশিংগী ওইনা মাইক্রোগ্রাম ১.৮, চহী ১৪-১৮গী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংগী ওইনা মাইক্রোগ্রাম ২.৪ মথৌ তাই অমসুং মপুঙ-মরৈ ফারবা (এদল্ট)শিংগী ওইনসু নোংমদা ভিটামিন বি১২ মাইক্রোগ্রাম ২.৪ মথৌ তাই। অদুগা মীরোল্লিবী নুপী ওইরগদি নোংমগী মাইক্রোগ্রাম ২.৬ মথৌ তাই অদুগা খোমজিংলিবী নুপীশিংগীনা নোংমগী মাইক্রোগ্রাম ২.৮ মথৌ তাই।

মথক্তা পীখিবা ভিটামিন বি১২ ৱাৎপগী লাইওংশিং অদুগা লোয়ননা উনশাগী কুচু তাইফেৎ তাইরবা, হকচাং শোম্বুবা ফাওরবা, হকচাংনা নীংথিনা লেঙথোক-লেঙশিন তৌবা য়াবগী ফিভমদা অহোংবা লাক্লবা অমদি নীংশা হোনবা ৱাবগী থৌওং তোয়না থেংনরবদি মিনিট অমা ফাওবা পম্বদনা দোক্টরগা উন্নবগী এপোইন্টমেন্ট লৌবা য়ারে। দোক্টরনা ভিটামিন বি১২ ৱাৎপরা খঙনবগীদমক ব্লদ টেষ্ট তৌনবা হায়রকপা য়াই। রিপোর্ট অদুগী মতুংইন্না দাইটদা হোংদোক-হোংজিন তৌগদ্রা নৎত্রগা সপ্লিমেন্টশিং চাগদ্রা হায়বদু দোক্টরনা পাউতাক পীরক্কনি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না কৱি হায়রি, কৱি পাম্লি

অৱাবশিংদা মতেং পাংবিবদা ঐগী মীগী নহিদনা চপ মান্নবা মওংদা লুচিংবশিংনা মতেং পাংবিয়ু

মণিপুরগী চীঙ অমসুং তম অনীমক্কী মীয়ামশিং কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা থবক শুফম-নোম্ফম খঙদনা অৱাবগী থাক্তা লৈরিবনি। অসুক্কী মতিক ৱানরবা মতম অসি ফাওবদা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লবা মরি লৈনবা মীওই কয়ানা চৎন-কাংলোন কয়া লাওথোকপীরি। অসিগুম্বা লৈঙাক্কী লাওথোকখিবা চৎন-কাংলোনশিং অসি মরি লৈনবা মীওইশিংনা হেক-হেক থুগাইবগী চৎনবীসু লৈরি। মীয়াম্না থুগাইরগনা ফাইন হেক্তা থীহনবগী চৎনবীসু অদুম তৌরি। অসিগুম্বা তমথিরবা মখল কয়াগী শক্লোন লৌরগা শন্দোরক্লিবা কোভিদ-১৯গী লাইচৎ অসি মরি লৈনবা লৈঙাক্কী মীওইশিং মীয়ামগা অমত্তা ওইনা ৱাখল তামিন্নদুনা চৎমিন্নরবদি লাইচৎ অসি লাকশিনবা ঙমগনি নীংই। কোভিদ-১৯গী অৱাবসি কুমজা ২০২০গী মার্চ থাদগী ঙসি ফাওবা মীয়াম্না খাঙদুনা লাক্লিবনি। মসিনা মরম ওইদুনা মীওই কয়াগী পুন্সি লমখাংদা লোইখ্রবনি। অঙাং কয়া অমগী মমা-মপা কায়নখ্রবনি। অসিতসু নত্তনা শক্লাইরবা অমসুং শক্লাইরবী কয়াগী পুন্সিসু লোমখ্রে। হৌজিকসু পোৎলোইফমদগী কারকপা মৈখুতনা নোংম কাংদনা অতিয়া তম্না কারকপা লেপ্তুরি। লৈঙাক্কী থবক তৌহৌদবা মীওইশিংদনা হেন্না অৱাবা খুদোংচাদবা মায়োক্লরি। অমরোমদা লৈঙাক্কী থবক তৌবসু অমদি তৌদবসু ৱাবদি লোয়না ৱানরিবনি। অসিগুম্বা মতম অসিদা এম এল এশিংনসু মীয়ামগী মতেং পাংহন্নিংই।

❒ ওইনাম কুঞ্জকেশোর, লাংজিং অচৌবা

ষ্টেটকী থাক্তা পাঙথোকপা কম্পিটিটিভ এগজামশিং মতমগা চুনবা মওংদা পাঙথোকপীয়ু

ষ্টেটকী থাক্তা পাঙথোক্লিবা কম্পিটিটিভ এগজামশিং অসি চাওখৎলকপগী মতুংইন্না হৌজিক্তি অয়াম্বনা ওনলাইনগী খুৎথাংদা পাঙথোক্লরি। অদুগা অতোপ্পা অমনা ওফলাইনদা চেদা থাবা এগজাম ওইজরগসু পাউখুমশিং ও এম আর শিটতা পাউখুম পীরি। এগজাম থাপ্রবা মতুংদা কেন্দিদেটশিংগী পাউখুমচে (রেসপোন্স শিট), ৱাহং অমদি পাউখুমশিং অদুবু এগজাম শিল্লি-লাংলিবা মরি লৈনবা দিপার্টমেন্ট নৎত্রগা ওর্গনাইজেসনশিংনা ৱেভসাইটতা থাগতুনা কেন্দিদেটশিংদা খঙহল্লি। মসিনা এগজাম অদুবু থৱায় য়াওনা থাজখিবা কেন্দিদেটশিংনা মখোই-মখোইগী পাউখুমশিং অদু কদাই ফাওবা চুম্বগে নৎত্রগা করম-করম্বা মফমশিংদা অশোনবা লৈবগে হায়বদু মশা-মশানা খঙজনবা অমদি থীজনবগী তাঞ্জা পীবা হায়বদু ওই। ওনলাইনদা নৎত্রগা ও এম আর শিটতা এগজাম থাবনা মতম চানা অমদি মতম চংদনা এগজাম হায়দোকপা ঙমহল্লি। মসিদা নৎত্তনা এগজাম শিল্লি-লাংলিবা অমদি এগজাম থাগদৌরিবা অনীগী মরক্তা ট্রান্সপরেন্সি ওইদুনা পুম্নমক্লা য়াবা এগজাম হায়বদু ওইগনি। মরম অদুনা তোঙান-তোঙানবা ষ্টেটকী থাকতা পাঙথোক্লিবা কম্পিটিটিভ এগজামশিং ওনলাইন নৎত্রগসু ও এম আর শিটতা পাঙথোকপীদুনা ৱাহংচে, ৱাহংগী পাউখুমশিং অমদি রেসপোন্স শিটশিং মরি লৈনবা এগজামবু শিল্লি-লাংলিবশিংনা পীথোকপীয়ু। হৌরক্লিবা কম্পিটিটিভ এগজাম থাগদবা নহাশিং অমদি এগজাম থাপ্রবা কেন্দিদেটশিংবু পুক্লিং থৌগৎপীয়ু। মদুনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংদা অশেংবা পোৎশক অদু উহনবা ঙমগনি। লোয়ননা মতম কয়াদগী করপসননা হাদুনা লাক্লবা ইরমদম অসিদগী করপসন খরমখৈদি হম্বহনবা ঙমগনি হায়নসু খল্লি।

❒ সোরাইসম সানিতা, হৈয়াইকোন সাইতোন

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 (বাইওটেট) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৯।০৮।২০২১ ইং, শগোলশেল, থৱানগী ১২ নি পানবা।

মেষ: লান্দবা অমদি লৌশিংগী মতেংতনা মায় পাকপা পূরক্কদবা নুমীৎনি। ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। ওইদবা অমদি ঈরাং পুবনা কান্নবা অমত্তা ফংলোই।
লৈশা পাখংশিংগী- আশা চাওবা কান্নরোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, মীয়াম উন্নবগী নুংঙাইবা অমদি য়েক্লববু লাকশিন্দুনা নুংঙাইজবা ফংগনি। নোল্লক্লা চৎত্রদি মরুপ মপাংগা মরী ফরোই, কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমীৎনি, অনীংবা ওইজবা থিবা থবক্তা খুৎচাও থাহৌরো। ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবা অমদি অকিবা লৈতবা নুমীৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট: ঙসিসু ওইজ-ওইথক চাওনা ফংগদবা অমদি অনা অয়েক লৈরম্লসু কোকচবা নুমীৎনি। খাঙবা কল্লু-ঙাইঙমদবা তৌগনু, অখঙ অহৈগী ৱা কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ: ফত্তবা ৱাখলনা মাঙওইনরদি থবক পাঙবা ৱাগনি অমদি অনম তানবনা হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎকনি। নক্লবা মীগী ৱা লৌ, লন চঙবা শোয়দনা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা তেংবাঙবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা: অশাওবা, নাপল, ফিংবা পুম্নমক য়েক্লবা ওইগদবা নুমীৎনি। মতাং চাদনা হোয়া ফগনু, ওইজগদবা অমত্তা লৈতে। হান্নদগী পাঙলকপা থৌরমতমক পাঙউ।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্লিং ফাথনা লৈউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

তুলা: অফা-অপুন, য়েংনবা অমদি লাঙতক্লবনা মাঙহনগনি। নত্রদি থবক পাঙগনি, মীচঙ হেনগৎকনি, শেল/অরং অরাক ফংগনি, মীংচৎ হেনগৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: খাঙবা কনবা অমদি থিজিনবা কনবৈ কান্নবা ফংগনি অমদি য়েংনবা লৈরসু মায় শোয়দনা পাক্কনি। অদুবু লৌশিং ৱাৎলি, লাই-গুরুগী ৱা কাওগনু।
ল