থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

নেসনেল গেমস অমসুং মণিপুর লৈঙাক

ঙসি তমগে কলম পায়খৎচরিবা থম্মোয়সিগী পাউদমসি তমগে খল্লকখিবদি কুইরবনি। থা অমরোম ফারল্ল'নি। মণিপুর ওলিম্পিক এসোসিএসন'না শীন্দুনা নেসনেল গেমস, গুজরাত অমদি অনীশুবা নোর্থ-ইষ্ট-ওলিম্পিক-গেমস, সিলং-২০২২দা শরুক য়ারুবা মণিপুরগী শান্নরোয় অমসুং ওফিসলশিংবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অদু য়াওরুবা নুমীত্তুদগীনি। থৌরমদু য়াওবা লাকখিবা মী খূদিংমক, মথম্মোয়দা মথুম-মরাঙ হৌখিবগী মরমদি- মণিপুরগী চীফ মিনিষ্টর অমসুং স্পোর্টস মিনিষ্টর অনীনা করি হায়রমগদগে, অমদি মখোয়গী থৌরাং করিনো হায়বদু খঙনীংলুবননি। মণিপুর ওলিম্পিক এসোসিএসন'না মেদল ৱিন্নরশিং অমসুং স্পোর্ট-ওর্গনাইজেসনশিংদা ঙমজবা শেলগী মতেং খরা খরা মনা ওইনা পীবদু লৌনবগী নত্তে। মণিপুরগী স্পোর্টস পোলিসী, শান্নবগী থৌশিল, অমা নাখে শেংনা লৈরম্লবা, থৌশিলদু স্পোর্টস-এসোসিএসনশিংদা কোপী অমমম য়ৌহনবীরমগদবনি। শান্নরোয়শিং অমসুং শান্নবগী লূপশিংনা মন্ত্রি-মন্দল/ওফিসরশিংগী মতুং কোয়ইন-ইন্নরিবসি তৌদনবা। সপ্পোর্ট-সিষ্টেম লৈতবনা অঙন্বা পাম্বে থিনবনি। পূম্নমক্না খঙই- 'ষ্টেট স্পোর্টস এসোসিএসন'শিং, অমা অনীখক নত্তনা, অয়াম্বদি মরু ওইবা থৌপুবা, প্রসিদেন্ট/সেক্রেটরি/ভাইস-প্রসিদেন্টনচিংবা মেম্বরশিংগী মতেংনা চলাইবা ঙাক্তনি। ষ্টেট-স্পোর্টস এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট/ভি পি ওইবীনবা এম এল এ/মিনিষ্টর/ব্যুরোক্রেৎ ওফিসরশিংবু ওইহন্নবা হায়জ-চৎচা তৌনরিবা-মরম অসি লৈবননি। চাউখৎলবা লৈপাকশিংদা লৈরিবা শান্নবগী থৌশিল (স্পোর্টস পোলিসী) অসিগুম্বা, লমদমসিদসু লৈরম্মু, সিষ্টেম অমগী মখাদা ওর্গনাইজেসনেল সপ্পোর্ট-সিষ্টেম লৈরমগনি, অফবা স্পোর্টস-এদমিনিষ্ট্রেটর থোরক্লমগনি, এম এল এ/মিনিষ্টর/ব্যুরোক্রেতশিংনসু চঙনীংলল্লোই।

শান্নরোয়না মশীং হেন্না তিনবা মীয়ামদুনা থৌরাংনা ঙাইনখিবদি থৌরমদুগী ফম্বাক লৈতেং ওইরিবা মীয়ামদুনা করি খন্নবা, সরকারদা করি দিমান্দ তৌসিগে হায়বই ৱাফমদু নত্তে। থৌরমদুদা অখন্নবা মীথুং ওইদৌরিবা মণিপুরগী স্পোর্টস মিনিষ্টর অমসুং চীফ মিনিষ্টর অনীনা করি হায়রমদৌরি? করি লাউথোক্লমদৌরি? হায়বদু তানবগীদমক্লি। সরকারগী পোলিসী দোক্যুমেন্ট হায়বদু লৈরম্লবদি লাংতক্লব্দু লৈরম্লোই। মেদল ৱিন্নরশিংদা শেলগী মতেং খরা লাউথোক্লগনি হায়ববুদি পূম্নমক্না ইখঙ খঙনৈ। মীয়াম্না, মরুওইনা নেসনেল গেমস মেদল ৱিন্নরশিংনা তনীংখিবদি মদু নত্তে। গোল্ড মেদল ৱিন্নরশিংদা করম্বা মখলগী থবক পীদৌরি? নেসনেল গেমস গোল্ড মেদল ৱিন্নরশিংদা সরকারগী থবক পীবগী থৌরাং (থৌশিল নত্তবা) অমা লৈরম্বদু মখা চত্থররোইদ্রা হায়বদুনি।

মথং মথং, স্পিকরশিংনা ঙাংনখিবা ৱা'দা ওর্গনাইজেসনেল ক্রাইসিসকী মতাংদা পন্নরকপা, শেংদোক শেংজিনগী মতাং অমা য়াওখিবদুমদি তাবদা ওন্থোক্না নুংঙাইখিদে। ৱারোলশিংদু মীয়াম মাঙদা পুথোকচনীংদে, ইজররোই। অদুবু, ওনরেবল স্পোর্টস মিনিষ্টর'না অদুক চাউবা, শান্নরোয়শিংগী মরুওইবা থৌরম অমা শীল্লগা, থৌরমদুদা য়ুথ এফেয়র্স এন্দ স্পোর্টস দিপার্টমেন্টকী দিরেক্টর য়াওহল্লমদবা, চেবাউ ফাওবা পীরমদবগী ৱাফম অমা ফোঙদোক্লমখিবা, স্পোর্টস দিপার্টমেন্ট'কা মণিপুর ওলিম্পিক এসোসিএসন'গা অনীগী মরক্তা পাউ-ফাওনদবা, মুক্নবা মানবগী থৌওং অমগী ৱা পল্লমখিবদুমদি তশেংনা লাইবক থীবনি।

থৌরমদুগী খ্বাইদইগী মরু ওইবা তাঙ্কক-ওনরেবল চীফ মিনিষ্টরগী স্পীচ অদুনি। লৈকায়গী অমদি ষ্টেটকী থাক্তা পঙশান শান্নবগী থাক্তা নত্তবা, ইন্টরনেসনেল/ওলিম্পিক গেমসকী থাক্তা লৈখ্রবা মণিপুরগী শান্নরোয়শিং, চীফ মিনিষ্টরগী থম্মোয়দগী থোক্লকপা থাগৎ-ৱাহৈশিংদুনা পেনখিদে।... 'লুপা লাখ তরা কায়থোক্লগে, শান্নরোয়শিংসি অমত্তা চীথনা পুন্না চমিন্নবা অচৌবা চাক্লেন অমা শীল্লু'... এম ও এ'দা য়াথং তৌখিবদুদসু থোইনা হৌবা খুবাক্কী ইনিন তাখিদে। মণিপুর ওলিম্পিক পার্ক শঙ্গাবা নুমীত্তা শীনখিবা চাক্লেন'দুদসু, থাখিবা চাক-লূক মশীংদুগী তংখায় য়ৌনফাও ফমখিদে। সী এম'গী ৱারোল লোইশিল্লমদাই, শান্নরোয়শিংদা থবক পীবগী মতাং লাকপদা... 'নেসনেল গেমস'তা গোল্ড মেদল ফংলবশিংদা থবক পীবগী, মমাঙগী লৈঙাক্না ৱান-টাইম-পোলিসী ওইনা লৌখৎখিবদু লৈঙাকসিনা অমুক নৌনা খন্নরগনি... নেসনেল গেমসদা গোল্ড মেদল ফংলবা শান্নরোয় খূদিংমক্তা নত্তবা, গেমস অহুল্লক থংন-থংননা মেদল লৌরক্লবা শান্নরোয়শিং অদুখক্তদা থবক পীবগী থৌশিল অমা ওইনা হোংদোক্লনি'... হায়রকপদুদদি শান্নরোয়গী খুবাক মখোল নত্তবা, য়ানীংদবই ৱাকৎ-খোল্লাউনা পূমনিন নিনখি লম্পাক্তু। শান্নরোয় খরদি ফম্বাক তম্না চঙশিন্দুনা চীফ-মিনিষ্টরদা ৱাকৎখি। চহী মরি-মরি খূদিংগী পাঙথোকফম থোকপা নেসনেল গেমস, ২০১৫দা কেরেলা'দা পাঙথোকখিবা ৩৫শুবা নেসনেল গেমস অদুগী মতুং চহী তরেৎ লৈরগনি ৩৬শুবা পন্দুপ, গুজরাতকী গান্ধীগর সহর'দা পাঙথোক্লিবা। অফবা শান্নরোয় অমনা মহাক্কী 'তোপ ফোর্ম'দা ফিট ওইনা থম্বা হায়বসি শেল-চঙই, লেবর-চঙই, মতম -চঙই। নেসনেল গেমস অহুল্লক 'তোপ-ফোর্ম'দা থমদুনা গোল্ড মেদল লৌবা ঙম্নবা হোৎনবা হায়বসি, 'লায়রবা' হায়বসিনা শক্তাক্লফম ওইবা মণিপুরগী শান্নরোয়শিংগী ওইনদি অরায়বা থৌদাং অমদি নত্তে। থবক পীয়ু হায়রিবসি 'মহাকপু মখা তানা অফবা শান্নরোয় ওইহনবীয়ু' হায়বনি। মহাক্লা শান্নরিবা মশান্না অদুদা ওলিম্পিক-মেদল-পোদিয়ম তম্না কাননবা কৈরাক্তুগী মচাক-মথুম পীবীরবা (চাউখৎপা লৈপাকশিংদা তৌবগুম)- মখোয়, নেসনেল-গেমস-মেদল ফংবগা, থবক পীয়ু কৈদৌনুংদা হায়রক্লোই- শান্নফমদু লাইশঙমক্লি খন্দুনা চৎলমগনি নুংতিগী। ওলিম্পিক মেদল ফংলগনা লুপা ক্রোর পীনি/ওফিসর ওইহন্নি লাউথোকপা... মেদল ৱিন্নর ওইরক্লবা লম্বীদুদি শেম্বীদবা... লম্বীদু মশানা শেমজগে, শেম্থোক-লম্বী অমত্তদি পীবীয়ু হায়বদসু তাবীদবা... নখোয় শান্নরোয় ওইরনু হায়বগদি করি খেন্নে? নাখে অমা শেংবীয়ু। -শান্নরোয়গী ৱাকৎ, চুম্মী হায়বা খনবা মাল্লি। খন্নখিগে হায়রগা তেথহনখি ময়াম্বু। ঙাইহাক্কী ৱা নত্তবা, ৱাফম অসি অমুক্তদি সিরিয়সলি খন্নবীবা চুম্বনি।

অদুগা, অতোপ্পা ৱা অমনা- 'মণিপুর', ইন্দিয়ন-স্পোর্টকী পাৱর-হাউজ অমনি হায়না শীংথাবীদুনা তিকি পীজরগা থম্বদগীনি, নেসনেল গেমস চেম্পিয়ন ফাওবা ওইরল্লগা ৯ (মাপন)শুবা মফমদা হাইথরকখিবা। বেসিক ট্রেনিং সেন্টর নত্তনা হায়-পর্ফোর্মেন্স-সেনটর অমত্তসু লৈতবা, শেমগৎনবসু হোৎনবীদবা... চরা হেল্লগা! শান্নবদি য়াদবনা, পুক থন্নবই লানফম মায়োক্লনবা মরমদম থাদোক্লমদুনা মীরমদমদা চৎখিবা... নেসনেল গেমস মেদল মশীং হন্থরকপগী মরু ওইবা মরমনি। অতৈ অৱাং নোংপোক-ষ্টেটশিংগুম, মেদল তেল্লিগী মমৈদা লৈরকপা- অঙকপা ওইরোই।

পাউচে অসিগী লিটরেরি ক্যুইজ ৫৭কী ৱিন্নর আনন্দকুমারনা ওইরে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস) :

পাউচে অসিগী লেপ্পা লৈতনা চত্থরক্লিবা লিটরেরি ক্যুইজগী ৫৭শুবা তাঙ্কক্কী ৱিন্নর ইম্ফাল ৱেষ্টকী লমশাংগী মনুং চন্না লৈবা তাওথোং অয়ুংবা ময়াই লৈকায়দগী আনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ওইখ্রে।

লিটরেরি ক্যুইজ অসিগী ৱিন্নর ওইরবা আনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোরকখিবদা, অনৌবা চহী ২০২৩ অসিগী অহানবা ওইনা লিটরেরি ক্যুইজ অসিগী ৱিন্নর ওইবা ফংজবগী নুংঙাইবগা ঈরোয়ননা পাউচে অসিগী ষ্টাফশিং অমদি পাউচে অসিবু পাবীরিবা ইরৈচা খূদিংমক্তা য়াইফ পাউজেল পীজরি। চৎলিবা চহী অসিদদি মীপুম খূদিংমক অনা-অয়েক য়াওদবা, তংদু-লৈতাবা, ৱাত্ত-পাদবা, নুংঙাই-য়াইফবা পুন্সিগী মহাও ফংমিন্নবা ওইরসি। ৱাথোক-লান্থোক, মীহাৎ-মীপুন, ঈরাং লৈতবা, ঈং-তপ্পা, চাকহোং-ঙাহোংবা লমদম অমা ওইহনবদা ঐখোয় খূদিংমক্লা অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নরসি। মতম মাঙহন্দনা শু-নোমদুনা অফবা ৱাখল খন্দুনা ইশা-ইশাগী ইথৌদাং পাঙথোক্লসি। কল্লক য়েংথিনবা, মীনা মীবু তুহৎপা মীনম্বা-থানম্বা, মুক্নবা, নাপল অসিনচিংবা পুম্নমক থাদোক্লরগা ঐখোয়গী মশেলগী মরক্তা নুংশি-চান্ননা, ফজবা লমচৎ-শাজৎ, থৌগল্লোন, থকশি-খাশি লৈনা হিংমিন্নদুনা মাঙলোমদা চাউখৎপগী লম্বীদা চৎমিন্নসি। হৌজিক্কী ইনখৎলক্লিবা নহাশিংবু অরানবা লম্বীদা চৎখিদনবা অহল-লমন, মমা-মপা ওইবশিংনা নীংথিনা ৱারক-ৱাতেম্বীদুনা মখোয়গী তুংগী পুন্সিদা অশোয়-অঙাম থোক্তনবগী চেকশিন্না ঙাকপী-শেনবীসি। নহারোলশিংনা হৌজিক মতমগী ফৎত্রবা মখল-মখা কয়াগী ময়াই কাবা চীঞ্জাকশিং অমদি ভাইওলেন্সকী থবকশিংদগী থাপ্পা লৈদুনা থকশি-খাশি লৈতনা, কিনা নোল্লুক্লা চৎতুনা, অহল-লমন, ওজা-গুরু, মমা-মপা ওইবশিংগী অফবা পাউতাক লৌদুনা অফবা মতিক চাবা মীওই অমমম ওইবা ঙম্নবা হোৎনবগা লোয়ননা চাউখৎপা মণিপুর খুন্নাই অমা শেমগৎপদা অচৌবা থৌদাং লৌহন্নিংই। মসিমক তঙাইফদবনি হায়না মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ফ্রী হায়পরটেন্সন ব্লদ প্রেসর চেকঅপ কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস) :

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)গী প্রোজেক্ট মখাদা ইন্দিয়া হায়পরটেন্সন কন্ট্রোল ইনিসিএটিভ (আই ঐচ সী আই)না মিনিষ্ট্রি ওফ হেল্থ এন্দ ফেমিলি ৱেলফেয়র (এম ও ঐচ এফ দব্লিয়ু), ষ্টেট হেল্থ মিসন অমদি ইন্দিয়া কাউন্সীল ওফ মেদিকেল রিছার্স (আই সী এন আর)গা পুন্না খুৎশম্নদুনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী সী ঐচ সী হৈরোক্তা ঙসি ফ্রী হায়পরটেন্সন ব্লদ প্রেসর চেকঅপ কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে।

ঙসি পাঙথোকখিবা ফ্রী চেকঅপ কেম্প অদুদা লায়েংবা লাকখিবা মীওইশিংদা তঙাইফদবা চঙদবা য়াদ্রবা হিদাক-লাংথকশিংসু লেম্না য়েন্থোকখি। কেম্প অদুদা আই সী এম আরগী সিনিয়র সুপরভাইজর অকোইজম সোনম, সী ঐচ সী হৈরোক্কী এম ও ইন-চার্জ ডা. সনাতোম্বী অমদি এস এন এস, এ এন এম এস, সী ঐচ ও অমসুং অশা ৱার্কর কয়া য়াওনা পুন্না পাঙথোকখিবা কেম্প অদুদা মায়কৈ অদোমগী চাউরাক্লা মীওই ২০০গী মথক্তা বি পি চেকঅপ তৌখিবগা লোয়ননা অনা-লায়েংখি।

চহী ৮০গী মথক ওইরবা অহল অনীদসু অচম্বা খুদোলশিং তমখি। লোয়ননা এম ও ইন-চার্জ ডা. সনাতোম্বীনা ফ্রী চেকঅপ তৌখিবা লাকখিবা মীওইশিংদা বি পিগী মরমদা হেল্থ টোকসু তৌখিবগা লোয়ননা অফবা চীঞ্জাক চাবা অমসুং চাং নাইনা এক্সর্সাইজ তৌগদবনি হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০।০১।২০২৩ ইং, ইরাই; নুংথিল পুং ১০ ফাওবা ৱাকচিংগী ২৮ নি পাল্লি, মতুং ২৯নি পানগনি।

মেষ: চিংনবা, অঙন্বনা চানবীবা ৱাৎপা অমদি মরুপ মপাংনা ফাওবা থওইবিদবা নুমিৎনি। থেংলপ্পা হরাওবা, থৌপাঙবা, মী ঙন্বদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃষ: মীয়াম্না শীংথানবীগনি, হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি, য়েক্লবা লাকশিনগনি। অনম তানবা অমদি খোয়রাংবদি লৈগনি-ঈংথবনা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা য়াম্না লুনা তৌই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মিথুন: চিন কনবা অমদি য়েক্লবনা মাঙহনবা য়াবা লৈ-ফিংগনু। নচাক নরলদি লাইবক ফবনা হেনগৎকনি, অঙম্বগী থৌজালনা থৌ পাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কর্কট: য়েৎনবা, মীৱা কা হেন্না থাজবা মাঙজগনি। নীংথিনা পোরম শীনবা ঙন্বা, শেন্দোং য়াম্বা অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মতম মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

সিংহ: নীংহন্নদনা হোৎনরদি মীকোক থেংগনি, পাইরক্কী লৌশিং চাওই-মী ঙাইগনু। নথক থোংবা/মীয়ামগদি ৱাখল তান্নদবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনবা লৈখিনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কন্যা: নাপল তৌবনা নখা থাবগা ফাওবা নুংশিনরোই। লাইবক ফবনা অফবা মফম কনবসু ঙমগনি, অফবা থৌরম পাঙগনি, লন চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই-নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

তুলা: ৱানোম থৌনোম কান্নগনি, চাদিং হন্থহনগনি, ঙাংথোকপদা মীনা তানিংগনি। নচা-ননাইগী পুক্লিং ৱাবা, শোকপা য়াবদি লৈ-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: হরাওবা, লৌশিং হেনগৎপা, পাউ নুংঙাইবা তাজবা, নচাক-নরল চাওখৎপা লৈগনি। মফম ফংগনি। মরুপ মপাংগদি মরী ফরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

ধনু: আশা চাওখিনু ,অনমসু তাখিনু -নচাক নরল চৎকনি। মীয়াম্না তেংবাঙনিংবা, মতাং চানা থৌনা ফুদোকপনা কান্নজবদি শোয়দনা ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরীদি হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

মকর: নীংবা থুংজৈ, মীনসু থাগৎপি, অঙন্বনা চানবীগনি, পোরম শীন্দোকপা মতাং চাগনি। য়েৎনবনা নরল ময়েংদি তাগনি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: লাঙতক্লববু লৈত্রদি মাঙনিংঙাই করিসু লৈতে। ফমথোল ফংবগুম ঈকায় খুম্নবা ফংগনি, হৈ-শিংবনা ওইজবা তানবসু থোইনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: অনীংবা থৌ পাঙগনি, মীয়াম্না কান্নহনগনি, য়েক্লবা লৈরম্লসু ঙমগনি নীংহন্নগনু। হুরানবনা নরলদা মীতাবদি লেপতে-অরোনবা ঙাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

দাইরিয়াদগী ঙাকথোক্লবা

মহৌশাগী ওইবা পাম্বে খরা ঐখোয় খঙমিন্নসি

দাইরিয়া হায়না খঙনবা গেষ্ট্রোইন্টেষ্টাইনেল ইনফেক্সন মখল অসি ঐখোয়না য়াম্না তোয়না থেংনবা হকচাংদা নুংঙাইহন্দবা থৌওং মখল অমনি। দাইরিয়া অসি নুমীৎ মরি-মঙানি হেন্না তৌবা য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা হকচাং কা হেন্না চোকথহনবদা নত্তনা পাঙ্গল অমদি ইম্যুন মপাঙ্গল শোন্থহন্নবা অচৌবা মরম অমসু ওই। মরম অদুনা ঐখোয়না দাইরিয়া তৌহন্দনবা য়াম্না চেকশিনগদবনি। ঐখোয়না চাবা থকপদা কন্ট্রোল তৌদ্রবা নৎত্রগনা তুম্বগী চাং ৱাৎলকপা মতমদা হায়রিবা থৌওং অসি থোকই। চহী নৌরিবা অঙাংশিংদগী হৌরগা অহল ফাওবদা দাইরিয়ানা চৈথেং পীখিবা কয়ানি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী রিপোর্ট মতুংইন্না চহী মঙা ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী পুন্সিদা খ্বাইদগী তেমশিংনবা লায়নাশিংগী মনুংদা দাইরিয়ানা অনীশুবদা লৈরি। মালেমগী ওইনা চহী নৌরিবা অঙাংশিং শিহনবগী থৌওংদা দাইরিয়ানা অনীশুবা লায়না ওইরি। চহী খূদিংগী দাইরিয়ানা মরম ওইরগা য়ামদ্রবদা অঙাং ৫,২৫,০০০ শিহল্লি। লায়না মখল অসি ঐখোয়না চেকশিন থৌরাং লৌখৎলবদি নাহল্লক্তবা য়াই। দাইরিয়া অসি মরুওইনা ভেক্টিরিয়েল মখলশিং, ভাইরেল অমসুং পেরাসাইটিক ওর্গানিজমশিংনা থোকহনবনি। অহল-লমনশিংনা চহী নৌরিবা মচাশিংবু মতম পুম্বদা দাইরিয়া তৌহন্দনবা য়াম্না চেকশিন্না হোৎনগদবনি। মরমদি হায়রিবা লায়না মখল অসি মীওইবগী পুন্সিদা খ্বাইদগী হেন্না চাউনা শীংনরিবা লায়না মখল অমনি।

দাইটিসিয়ন মনপ্রিট কালরাগী মতুংইন্না দাইরিয়া অসি হকচাংদা য়াওরিবা ষ্টুলদগী ঈশিং মপুং ফানা লৌথোকপা ঙমদ্রবা নৎত্রগনা ষ্টুলদা হকচাংগী মহী কা হেন্না পুথোরকপা মতমদা দাইরিয়াগী থৌওং অসি থোকহল্লি। দাইরিয়ানা মরম ওইরগা হকচাংদা নুংঙাইতবা কয়া পোকহনবদা নত্তনা অতোপ্পা লায়নাশিং নাহল্লক্লবা অচৌবা মরম অমসু ওইহল্লি। মরুওইনা দাইরিয়াগী থৌওং অসি গেষ্ট্রোইন্টেষ্টাইনেল ট্রেকতা ইনফেক্সন থোক্লকপদগী ওইহল্লকই। লায়না অসি থোকহনবগী কম্মন ছোর্সতি বেক্টিরিয়া, ভাইরস অমসুং পেরাসাইটিক ওর্গানিজমনি। মরম অদুনা দাইরিয়াদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ঐখোয়না চাবা থকপা মতমদা শেমদোক শেমজিন তৌবগী মথৌ তাই। ঐখোয়না য়ুমদা শেমজবা চীঞ্জাকশিংনা দাইরিয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মহৌশাগী ওইবা পাম্বেনা দাইরিয়াদগী মতৌ করম্না ঙাকথোক্কদগে হায়বগী মতাংদা ঐখোয় পুন্না খঙমিন্নসি।

১) ঐখোয়না কম্মন ওইনা লাসি হায়রগা খঙনরিবা মহী অসি থকপা য়াম্না কান্নে। মসিনা হকচাংগী কায়াৎ কয়াদা মথৌ তাবশিং সপ্লায় তৌবদা নত্তনা দাইরিয়া কন্ট্রোল তৌবসু ঙম্মী। লাসি অসি ঐখোয়না য়ুমদা শেমজবা য়াই। ঐখোয়গী মনাক নকপা দুকানশিংদা ফংলিবা এ২ মিল্ক অমদি অফবা ঈশিংগা লোয়ননা ফ্রেস ওইবা শিং খরা হাপ্লগা শেম্বা য়াই। মসিদা হেন্না হাওহনগে হায়রগদি ঐখোয়না শঙ্গোম মপাল খরসু হাপচিনবা য়াই। হায়রিবা মচলশিং অসি মিক্স তৌরগা থকপা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা পোৎলমশিং মপুং ফানা তুমহনবদা মতেং পাংবনা মরম ওইরগা দাইরিয়া ট্রিট তৌবগী য়াম্না লায়বা পাম্বে অমসু ওই।

২) লফোইদা পোটাসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওই। লফোই চাং নাইনা চাবা মতমদা দাইরিয়াদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি। মরমদি লফোই চাবনা ষ্টুলগী ফীভম চেৎশিন্না লৈহনবা ঙম্মী অমদি অহেনবা মহীশিং ষ্টুলদা য়াওরকপা মতমদা কোমথোরকপদগী ঙাকথোকপসু ঙম্মী। লফোই খক্তং চাবগী মহুৎতা লফোইদা লুম্বু লুম্বু শাবা ঘী চামচ অমা, উশিংসা মচেৎ অমা, এলাইচি খরা অমদি নটমেগ মরু অমগুম্বা হাপ্লগা মিকচর অমদা উংখায়রবা মতুং থকপা মতমদা তোঙানবা মহাও অমা ফংবগা লোয়ননা হকচাংদগী দাইরিয়াবু লাপ্না লৈহনখিবদা চাউনা মতেং পাংবা ঙম্মী।

৩) লাসি নত্তবা দাইরিয়াবু কন্ট্রোল তৌবদা ঙম্বা অতোপ্পা মহী খরা হায়রগদি য়ুবী মহী অমদি ওরেল রি-হায়দ্রেসন সোল্যুসন অসিসু অমনি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী রিপোর্ট মতুংইন্না কা হেন্না দি-হায়দ্রেসন তৌবনা দাইরিয়া তৌহল্লক্লবা মরম অমা ওইহনবদা নত্তনা কা হেন্না খুদোংথিবা থোকহনবা ঙম্মী। মরম অদুনা য়ারিবমখে ঐখোয়না মহীশিং থক্লবা হোৎনগদবনি।

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

মমি ৱারী

লাই ভিলেজ, সেনাপতি

তুশার নোংথোম্বম