

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

কোভিড-১৯ ভেক্সিন'দা বাকায়

কোভিড-১৯, হৌজিকমক্কী ওইনদি, মালেমগী মীয়ায়ীয়া হুইনদি কিনা শোয়ানিবা মহীক (ভাইরাস) অমনি। মসিগী মরমদা, বারেন্গিসিগী রাইহৌ ওইনফাও, রাইহৌ অমনি ইন্দুদুফাও তনবা ফাওরো। মহীক অসি কমদৌবনো? করম্মা হকচাংদা চঙলকপনো? করম্মা ঙাকথোকপনো? হকচাংসিদা চঙলগা, মহাক্সা মীদু হাংব্রৈঙে মাউ করম্মা হাংকদগে? ... হৌজিকি, হেষ্ঠ বার্কর/ডেক্টর/এক্সপার্ট ময়াম্মা তাকব্র'সু হনুবি অমনফাও খঙলবনি, ইরায় লায়না তাক্কনি। লায়মনবদনবু লায়না লৌনদুনা, ওসিদি কনা'সু খঙইনরক্কিবনি। লায়নাসিগী মতাংদদি, কোভিসিদা ইনবনা ফরনি অক্সা বারোলা ইজররোই। তামন্দা তানিংদ্রবা পাউ হায়'দু ওইরবনি। অদুব, ইগে খনা কলম পায়খংচরকবসিগী মরমদা, কোভিড-১৯গী মরমদা ওইরবসু অতোপ্লা বাফম অমনি। হৌথিবা হুইগী অহানবা শরক, মার্চ-এপ্রিল অদুহাইদা, পাখংপনা লাকহংলিঙে মতমদুনা ঙাঙমথি - ২০২০ লৌহিঞ্জিকপদা কোভিড-১৯না মরম ওইনদা ইন্দিয়াদা মীওই লাখ তরাগী মথজা শিগনি। অদুব, ইন রিঅলিটি, দিসেম্বর লৌহিঞ্জিকপা ফাওদা কোভিদনা'না শিহনখিবা মী মশীংদি লাখ অমা-মখায়রোমত'নি। টাইম পেরিয়ড অসিদা হার্ট-এটেক'না মরম ওইনদা ইন্দিয়াদা শিখিবা মী মশীং, পুনা লাখ কুঞ্জিহৌরোমনি, চরা হেদুনা/চাবা ফংদুনা শিখিবনা লাখ মঙারোম, রোড-এক্সিডেন্ট'তা শিখিবনা লাখ অনী! অদুদি, কোভিড-১৯-ইন্দিয়াদি অদুক হাক্সা তমথীবা শক্সোনাবু লৌরমদে হায়বা যাই, লাক্সরোই?

বার্কর অমবু হায়হল্ল হায়না কেস তৌরকপদী, কোর্টনা মগী মীচংদা লেপুনা পৈশা পীরাগা হায়হল্লবা খোঞ্জেলদু অমুক হয়া হায়হন্দনবা খঙহনত্রে। অতোপ্লা অনীশুবা পাউ অমনা, মেডিকেল সাইন্সতা চাওখংলবা লেবাকশিংনা কোভিড'তগী ঙাকথোক্সা হীদা (ভেক্সিন) পুথোক্করকখিবা অদুগুম, ইন্দিয়ানসু 'কোভিড-ভেক্সিন', অমত্না নত্ননা অনী পুথোক্সা মীয়ায়ীয়া পাক্কুনা কাপথোক্করগী যৌরাং পায়খংপা হৌত্রে। অহানবা ওইনা খংমাবা হৌথিবা ষ্টেট তরুক অদুগী মনুংদা মণিপুৰসু অমনি।

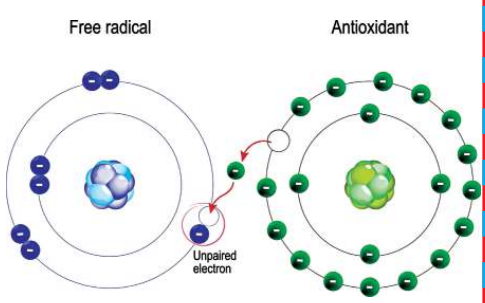
মীয়ায়ীয়া যৌরাংনা ঙাইনরকপা 'কোভিড-টিকা' কাপুবগী তাজা অসি থংলগদবা তানফম অসিগী মাঙওইননা 'পাউথোক' অমা সোসল মীদিয়াদা রাই চাইরকখি ... 'কোভিড ভেক্সিন কাপথোকপগী অহানবা মীওই কাঙলূপ অদুনা ডেক্টর অমদি হেষ্ঠ বার্কর য়াওনগুমসি পোলিটিসিয়নশিংদা হায়া কাপথোকসি, মরমদি, পোলিটিসিয়নদি মথায় খরতনি, হেষ্ঠ বার্করদি মশীং খিঙমদে, খুদেংখীবা নংলবসু মশীং য়ামদবা মথায় খরদু নংহনবনা লেবাক্কী শাক্সা 'ওইগনি'...। অসিগুম্মা পাউথোকসি বুটেনদদি থোক্সোই। মরমদি, ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম হৌদোকপগী, অহানবা লিষ্ট অদুনা প্রাইম মিনিষ্টর 'বোরিস জনসন' গী মমিং য়াওই। যৌদোক অসি 'পোটুগাল' দা কোভিড-ভেক্সিন কাপথোকগী ডাক্টর অমগী থরায় মাঙখরে হায়বা পাউ অদু শন্দোকপনবা মতুংদনি।

ইন্দিয়াদা মদুগী ওন-তৈনবা! কোভিড-১৯ লায়ংবগী থবক পায়খংপদসু পোলিটিসি! কোভিড-ভেক্সিন কাপথোক পোলিটিসি! সমাজ রাই পাটীগী লিদর, যু পি'গী হায়গী সী এম 'অখিলেস যাদব'না হায় ... 'ঐদি বি জে পিগী ভেক্সিন অসি শুক্সাপ কাপ্তাই, কাপ্তা তারবসু ঐথোয়না লৈঙাক পায়রগা ঐথোয়গী ওইবা ভেক্সিন অমা পুথোক্সা' কাপ্তা কাপকনি'...। কয়াদা দায়ত্ব য়াওখিবা রাঙাঙনো! হৌজিক ইদি দয়ানা মালেমদা খুদেল তৌরিবা কোভিড-ভেক্সিন অনী'সি বি জে পিগী বার্করশিংনা পুথোকপা নত্রে, ইন্দিয়াদা সাইন্টিষ্টশিংনা পুথোকপনি। কোংপ্রেস ওইরো, কম্যুনিষ্ট ওইরো, এস পি ওইরো - মথোয়না লৈঙাক পায়রবসু সাইন্টিষ্টশিংদা যৌদাং অসি শিগব, তৌফদ্রবা যৌদাং নত্ববগী? বি জে পি'না লৈঙাক পায়রইঙে মতাং-তানফম থোক্সোই বানি। 'কোভিসিড' অমদি 'কোভাক্সিন' - ইন্দিয়া গভর্নমেন্ট'না অয়াবা পীত্ৰবা কোভিড-ভেক্সিন অনীসি ইন্দিয়াদা সাইন্টিষ্টশিংনা শাবনি। এনি পাটি অমনা লৈঙাক শক্তি পায়রবসু, শারমগদবা সাইন্টিষ্টশিংদু মথোয়নি। ভেক্সিনসিবু থাঙদবা হায়বসি, ইন্দিন-সাইন্টি টিষ্টশিংবু থাজদে হায়বনি। মসিদি তশেংনমক তৌহেদবা, হায়হেদবা অমনি। অদুব, অসিগুম্মা বাকায়সি বৃটিশ পি এম বোরিসকুম, বি জে পিগী মেকাক থোংবা লুচিবশিংনা চাওথোক্সা ভেক্সিনদু মথোয়াদা হায়া কাপথোকপদি, হায়নবনা তাজা ফংল্লোইদবনি।

লৌশিং পুঁকৈ

এন্টিওক্সিডেন্টকী মরমদা খঙজিনবা য়াবশিং- ১

এন্টিওক্সিডেন্ট মরমদা কায়না য়াওবা চীজাক নংত্রগা সপ্পিমেন্ট হায়বসি মীওই অয়ায়না তানরদ্বা য়ারে। অদুব এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো নংত্রগা হকচাং মনুংদা মথোয়না করম্মা মথৌ তৌবগে হায়বগী মতাংদদি মীওই কয়া অমনা মপুঙ ফানা খঙলমদবা য়াই।



বাইওমোলিকুলস কৌবা জর্নেল অমদা য়াওবা আর্টিকল অমগী মতুংইয়া এন্টিবাইওটিক হায়বসি সাইন্টিফিক লিটরেচরনসু ময়েক শেংনা মশক তাকতবা ঙাইদগী হেমা চমন্মবা সাইন্টিফিক টমশিংগী মনুংদা অমনি হায়রি।

এন্টিওক্সিডেন্টকী মরমদা নিংথিনা মমুং তানা খঙনবগীদমক অক্সুগা বারোলাশিং মখায়া পীরি।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

এন্টিওক্সিডেন্ট দিফেন্স সিস্টেম: সেলশিংগী এন্টিওক্সিডেন্ট দিফেন্স সিস্টেমশিং লৈ, মসিনা ক্সি রৌদিকেলশিং পুথোকপগী চাং চানা থংদা মতেং পাংই।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

খুদম ওইনা সেলশিংদা ক্সি রৌদিকেল লেবেলশিং হুহুহনবদা মতেং পাংবা এন্টিওক্সিডেন্ট এঞ্জাইমশিং য়াওই। সেলশিংদা য়াওবা প্রাইমরি এন্টিওক্সিডেন্ট এঞ্জাইমশিংগী মনুংদা সুপারওক্সাইড ডিসমুটেস (এস ও ডি), কেটালেস (সী এ টি), গ্লুটাথিওন পেরোক্সিডেস (জি পি এক্স), অসমুং গ্লুটাথিওন রিডক্টেস (জি আর এক্স) পনবা য়াই।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

হায়রিবা এন্টিওক্সিডেন্ট এঞ্জাইমশিং অসিবু ফাষ্ট-লাইন দিফেন্স এন্টিওক্সিডেন্টস হায়না খঙনৈ। মথোয়নি অসিনা ক্সি রৌদিকেলশিংবু অমদি ক্সি রৌদিকেল ওইরকপা য়াবগী পেটেসিয়ল লৈবা অতোপ্লা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা ক্সি রৌদিকেলগী লেভেল রেগুলেট তৌবদা মতেং পাংই।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

হকচাংনসু মশাগী মেটাবোলিকজমদগী মেটাবোলিক ওন্টিওক্সিডেন্টশিং পুথোকচি। অসিগুম্মা এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসিগী মনুংদা লিপোইক এসিড, গ্লুটাথিওন, কোএঞ্জাইম কু১০, মেলাতোনি, যুরিক এসিড, এল-আজনি, মেটেল-কিলেটিং প্রোটিন, বিলিফবিন, অসমুং ট্রান্সফেরিননখিবা য়াওরি।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

অদুমওইনমক হকচাং মশানা পুথোকচবা ওমদবা এন্টিওক্সিডেন্ট খরসু লৈরি। মসিনা তাকপদি হায়রিবা এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি ঐথোয়না চীজাক নংত্রগা দাইটরি সপ্পিমেন্টশিংগী যুখাংদগী ফংগদবনি হায়বনি।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

অসিগুম্মা মখলগী এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসিগী মনুংদা কেবোটিনোইদিশিং, এন্টিওক্সিডেন্ট ভিটামিনশিং (ভিটামিন সী অসমুং ঈ য়াওনা), সেনেনিয়াম, মেসানিজ, জিঙ্ক, ফ্লোভোনোইদিশিং, অমদি ওভেকা-৩ অসমুং ওমেগা-৬ ফেটসিংনখিবা য়াওরি।

ইহান হানবদা হংবা য়াবা রাহদি এন্টিওক্সিডেন্ট হায়বসি করিনো হায়বসিনি। এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি হকচাং মনুংদা য়াওবাক্সি রৌদিকেল হায়না খঙনবা মৌলিকুলশিংবু ন্যুট্রোইজ তৌদুনা সেলুলর দেমেজ থিংবা নংত্রগা হুহুহনবা কপ্পাউদিশিংনি।

এন্টিওক্সিডেন্টশিং মরমদা কায়না য়াওবা দাইট চাবনা হকচাংগী এন্টিওক্সিডেন্ট দিফেন্সশিংগী মপাদল কনখংহনবা মরম্মা দাইটরি অসমুং সপ্পিমেন্টেল এন্টিওক্সিডেন্টশিং অসি ন্যুট্রিটশিংগী তাইংদা মীয়ায়ীয়া হুইনদি পায়বা ওইরক্কি।

বিরমঙ্গল কোলেজগী ৪৮ শুবা ফাওন্ডেশন দেগী খৌরম পাঙথোকত্রে

ইফাল, জুলাই ২১ (এচএনএস): টিএচ বিমোল, ফাওন্ডর মেম্বর এল ইফাল ইষ্টকী লনাই এসেমব্লি কমিটিয়েমগী মনুং চ্যা শওফুংদা লৈবা বিরমঙ্গল কোলেজগী ৪৮শুবা ফাওন্ডেশন দেগী খৌরম ওসি পাঙথোকত্রে।

ওসিগী রাশি ফল

আইবা : ডো. বাংখেম জীবোল সিংহ এলিটেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) জেনিটমস চীংইমরোং, ইম্ফাল।

Table with 2 columns: Sign (e.g., Aries, Taurus) and Description (e.g., মেঘ : হরাওবা নুংঙাইবা, মরুপ মপাংনা চানবীবা অমদি য়েক্কনবা ফাওবা তেংবাঙবীবা নুমিংনি।)

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়ায়ীয়া করি হায়রি, করি গান্দি

মহেরোয়শিংগী কোভিড-১৯ টেইট তৌবদা লৈঙাক্সা অচঙবা শেলশিং পুথোকপিবু

তমখিরবা লায়না-লাইচং কোভিড-১৯দগী খরদি শাক্সে। অদুম ওইনমক লাইচং অসিদগী ঙাকথোক্সা চেকশিপদি য়াি। মণিপুৰ লৈঙাক্সাসু অক্সুবা ক্লাসতগী তম্মা হৌদুনা স্কুল-কোলেজ হাংদোকপগী অক্সুবা মতম লাইথোকত্রে।

লৌবুজা য়ুম শাজিনবা ফাগংলক্কিবসি অফবা খাওথায়নি, থবক অসি ষ্টেট শিনবা থুংনা তৌবিয়ু

চহী খরগী মমাংদা লৈঙাক্সা লমদম অসিগী লৌফমশিংদা য়ুম শাজিনবা অমদি তোঙান-তোঙানবা শঙলেনশিং শাগংপা য়ারোই হায়না থিংখিবনি। অদুব লৈঙাক্সা রাফমশিং অসিবু তুংওইনরক্কি লৌফমশিংদা য়ুম শাজিনবা মফমশিং থিংখংতনা ফাগংলক্কিবা লৈঙাক্সা যৌরাং-যৌশিল অসি তশেংনমক থাগাংনিংঙাইনি।

আদেমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৪৪০৩১৪৫ নংত্রগা huiyien_lanpao@rediffmail.com/huiyien_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

মমি বারী

ঈপাত্তুদা সুনিশ ময়েংবম



Sunish Mayengbam lives in Wabagai Mayai Leikai