কৈনৌদা লৈরিবা ইবুধৌ লাংওন নিংথৌ লাইফম্লেন শেমগৎনবা হোৎনরগনি : লৈশেম্বা সনাজাওবা

ইম্ফাল, জুন ২১ (ঐচএনএস): চহী ২৫০গী মমাঙদগী কৈনৌ থোংখা কোনুং মনুংদা লৈরক্লবা ইবুধৌ লাংওন নিংথৌ অমদি ইবেন্থৌ লাংওন লৈমগী খুভম লৈবাক্কী ওইবা লাই ওইরবনিনা কুমজা ২০২২গী জুন-জুলাই ফাওবগী মনুংদা শেমগৎনবা হোৎনরগনি হায়না মণিপুরগী নিংথৌ ওইবদা নত্তনা রাজ্য সভাগী এম পি ওইরিবা লৈশেম্বা সনাজাওবনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফমসি ইবুধৌ লাংওন নিংথৌগী খুভমদা হৌখিবা কুমজা ২০০১দগী ইবুধৌ অসি লৈ হায়বগী খুদম চাংদম পীদুনা শাফোঙলকপগা লোয়ননা হায়রিবা চহী অসিদগী ইঙাগী ১১নি পানবা নুমিত্তা চহী খুদিংগী হৈকৎ লৈকৎ তমদুনা লাক্লিবা অসিগী শরুক অমা ওইনা ঙসি এম পি সনাজাওবনা হৈকৎ লৈকৎ তম্বগা লোয়ননা মচু ৭কী ফিরাল চিংখৎপগা মরী লৈননা ফোঙদোকখিবনি।

এম পিনা মখা তানা হায়, ঙসি ইবুধৌ লাংওন নিংথৌগী খুভম অসি উবদা অরিবা মতমগা শাগোন্ননা লৈরম্বা মফম অমনি হায়বা খঙবা ঙম্লে। অরিবা পুয়াগী মতুংইন্না লাইগী মমিং পনবা য়াদে। চহী ২৫০গী মতুংদগীদি লাইগী শায়োন হোংলক্লে। মী অমদি লাই মতম শুরগদি লোত্তুনা থম্বা য়াবা নত্তে। কৈনৌ খুঙ্গংদা হান্না মীথোই মীহেনবা, নুংঙাই য়াইফবা লৈবা য়ারক্তবা অদু ঙসিদি খুঙ্গং অসিনা শেম্বীবা মপুবু শকখঙবনা মরম ওইরগা য়ায়তোং খমদোংবা কয়া থোক্লকপনি। মসিগা লোয়ননা ইবুধৌ লাংওন নিংথৌ অসি লৈবাক্কী ওইবা লাই ওইইরবনিনা লৈঙাক্কা তানরগা শেমগৎপা য়াবা শেমগৎলগনি হায়নসু এম পি সনাজাওবনা মখা তানা ফোঙদোকখি।

হৈকৎ লৈকৎ তম্বগী থৌরম অদুদা শরুক য়ারদুনা ওইনাম কেন্দ্রগী এম এল এ, লোয়ননা এম পি সী সী অমদি কে ভি আই বিগী চ্যেরমেন এল রাধাকিশোর খুমননা ফোঙদোকখিবদা ইবুধৌ লাংওন নিংথৌগী খুভম অসি রেভিন্যুদা এসিয়ন ফোর্ট হায়না লৈ। ইবুধৌ অসিবু ঐখোয়না শকখঙলুদবনা মমাঙদা খুদোংথীবা থৌদোক কয়া থোক্লম্বা অদু ঙসিদি ফরে। মণিপুর অসি অতৈ লৈবাকশিংগা খেন্নবা কয়া লৈ। মণিপুরদি লাইগা শাগোন্ননা লৈবা লমদম অমনি। মরমসিনা মণিপুরদা লৈরিবা লাইফমলেনশিং ইরাৎ থৌনিবা মথৌ তারে।

লৈবাক ঈংনা চীক্লা লৈনবা চীং অমদি তমদা লৈরিবা নহাশিংনা ঐখোয়গী মাঙখ্রবা ইপা ইপুশিংগী খোঙ্গুল লীদুনা মখোয়গীদমক ঐখোয়না তৌফম থোকপা থবক, উৎফম থোকপা থৌগল্লোন উৎলবদি ঈংনা চীক্লা লৈবা লমদম অমা ওইবগা লোয়ননা চাওখৎপা মণিপুর অমা ওইগনি হায়নসু এম এল এ রাধাকিশোর খুমননা মখা তানা ফোঙদোকখি।

এম এস পি দি সী এল ইমপ্লোয়িশিংগী ৱেবিনার পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২১ (ঐচ এন এস): ইসেন্সিএল সর্ভিসকী মনুং চল্লিবা মণিপুর ষ্টেট পাৱর দিষ্ট্রিব্যুসন কম্পেনি লিমিটেদ (এম এস পি দি সী এল)গী ইমপ্লোয়িশিংগী ওইবা ৱেবিনার অমা দেতোপেন্ট থেঙ্গাদি নেসনল বোর্দ ফোর ৱার্করস এদ্যুকেসন এন্দ দিভেলপমেন্ট, মিনিষ্ট্রি ওফ লেবর গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়াগা খুৎশম্নদুনা ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না এম এস পি দি সী এল এঙ্গেজ ইমপ্লোয়িজ য়ুনিয়নগী প্রসিদেন্ট চনম গ্যানেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ৱেবিনার অসিদা হান্নগী সেনিয়র ইন্সপেক্টর আর কে বালারামনা ট্রেদ য়ুনিয়ন্স এক্ট, ১৯২৬কী মরমদা এম এস পি দি সী এল এঙ্গেজ ইমপ্লোয়িজ য়ুনিয়নগী লেবররশিংদা শন্দোক্লা তাক্তুনা খঙহনখি। ট্রেদ য়ুনিয়ন এক্ট ১৯২৬কী সেক্সন ১৮ (১) অমসুং (২)না পীরিবা প্রোভিজন অদুদা ইমপ্লোয়িশিংগী সর্ভিস প্রোটেক্সন লোয়ননা কোওপরেটিভ সোসাইটিদা রেজিষ্টর তৌবা এসোসিএসনশিংনা ইমপ্লোইমেন্টকা মরী লৈনবা ষ্ট্রাইক/এজিটেসননচিংবদা প্রোটেক্সন লৈতবা অসিনচিংবগী মতাংদা মহাক্না শন্দোক্লা তাকখি।

দি টি এন বি দব্লিয়ু ঈ রিজনেল দিরেক্টর ইন চার্জ এন সোমোরেঞ্জিৎনা কোন্ট্রেক্ট ইমপ্লোয়িশিংদা তঙাইফদবা সোসল সেক্যুরিটিশিংগী মতাংদা মরীক চূম্বা ৱাফম কয়াসু থমখি। থৌরম অসি পেন্দমিক মতম অসিদা কোভিদ ৱারিয়র অমা ওইনা মথৌ তৌরিবা কোন্ট্রেক্ট ইমপ্লোয়িশিংদা তঙাইফদনা মোরেল বুষ্ট তৌবা অমদি মখোয়বু মথৌদা পুক্নিং চঙনবা পান্দমদা পাঙথোকপনি হায়নসু মহাক্না মখা তাখি।

ৱেবিনার অদুগী নুংগী ওইবা ৱারোল পীরদুনা এ এম টি য়ু সীগী সেক্রেটরি বব্লু ৱাহেংবমনা ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক মালেমগী পেন্দমিক মতম অসিদা কোন্ট্রেক্ট ইমপ্লোয়ি খুদিংমক ইথৌদা পুক্নিং চঙমিন্নদুনা অহানবদা লাইচৎ অসিবু মায়থীবা পীখিসি। অপেন, পেন্দা কয়া লৈরবসু তঙাইফদনা লৈঙাক অসিবু মতেং পাংসি।

য়ুনিয়ন অসিগী প্রসিদেন্ট চনম গ্যানেননা য়ুনিয়ন অসিনা হৌজিক ফাওবদা পায়খৎলিবা থবক থৌরমশিং, হায়দরবাদতা ভারটিয়া থেকা মাজদুর মহাসঙ্ঘগী ট্রাইনিয়ল কনফরেন্সতা শরুক য়ারুবা, গুজরাটতা ইন্দিয়াগী ইলেক্ট্রিসিটি দিপার্টমেন্ট কয়াগী খন্না-নৈনবদা শরুক য়ারুবা, ভি ভি গিরি নেসনল লেভেল ইনষ্টিট্যুটতা য়ুনিয়ন অসিগী মেম্বর খরনা লিদরশিপ ট্রেনিং শরুক য়ারুবনচিংবগী পাউদম ৱেবিনারগী খুত্থাংদা থমখি হায়নসু চেরোল অদুনা ফোঙদোরক্লি।

কর্ফিয়ু থুগাইবা ৫ পোজিটিভ ওইরম্বা থেংনখ্রে

ককচিং, জুন ২১ (ঐচএনএস): ককচিং দিষ্ট্রিক্ট পুলিসনা ককচিং ৱাইরি ৱার্দ নম্বর ১, ২ অমসুং ৩গী কোভিদ-১৯ টাস্ক ফোর্সশিংগা খুৎশম্নদুনা চথুখিবা কর্ফিয়ু থুগাইদুনা লাকপা মীওই ১০৯ ফাগৎতুনা টেষ্ট তৌবগী দ্রাইব অমদা মীওই ৫ পোজিটিভ ওইরম্বা থেংনরে।

খা মণিপুর কোলেজ রোদতা কর্ফিয়ু থুগাইদুনা লাকখিবশিং ফাগৎলবা তুংদা ককচিং ৱাইরি শাবল পরেংদা লৈবা কম্যুনিটি হোলদা দিষ্ট্রিক্ট হেল্থ সোসাইটিগী ষ্টাফশিংনা টেষ্ট তৌবদা মীওই ৫ অদু পোজিটিভ ওইরম্বা থেংনরকখিবনি। মীওই ৫ অদুগী মনুংদা ৪না ককচিংদগীনি। অদুগা অমনা কৈরক্তগীনি হায়রি। টেষ্ট তৌবা অদুদা পোজিটিভ ওইরবশিং অদু মাগী মাগী অনকপা কম্যুনিটি হোম আইসোলেসন সেন্টরশিংদা থম্নখ্রে হায়রি।

ফেস মাস্ক, সেনিটাইজর য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২১ (ঐচএনএস): মালেমদা শাথিরবা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎকী অনীশুবা ৱেভ অসি থেংনবদা খরদা ওইরবসু মতেং ওইননবগীদমক ওল ইন্দিয়া গ্রামিন দাক সেভক, মণিপুর দিভিজননা মণিপুর দিভিজনগী মখাদা থবক তৌরিবা জি দি এস য়াওনা পোষ্টেল ইমপ্লোয়িশিংদা ফেস মাস্ক অমসুং হেন্দ সেনিটাইজর য়েন্থোকপগী থৌরম অমা ঙসি ইম্ফাল হেদ পোষ্ট ওফিসতা সুপরিন্টেন্দেন্ট ওফ পোষ্ট ওফিস, মণিপুর দিভিজননা পাঙথোকখ্রে হায়না ওল ইন্দিয়া গ্রামিন দাক সেভক, মণিপুর দিভিজন, এন ঈ সার্কলগী সেক্রেটরি সনসম য়াইমনা খুৎয়েক পীদুনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

মণিপুর দিভিজনগী মখাদা থবক তৌরিবা জি দি এস ইমপ্লোয়িশিংনা ইশা-ইশাগী মরী লৈনবা সব-ওফিসশিংদগী হায়রিবা পোৎলমশিং অসি খোমজিন্নবসু য়ুনিয়নগী মায়কৈদগী খঙহল্লক্লি।

তেংবাঙ পোৎলম খুৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২১ (ঐচএনএস): ষ্টুদেন্টস ৱেলফ্যের কম্মিটি (এস দব্লিয়ু এফ সী) থোংজু ফৈজালৈতোং ক্লবতা ঙসি অয়ুক থোংজু পার্ট ২গী হান্নগী প্রধান নামৈরাকপম চিঙ্খোনা কোভিদ-১৯ লাইচৎতগী ঙাকথোক্লবা খুৎ-শা শেংনা হাম্নবগীদমক সিন্টেক্স, ঈশিং য়াওনা হেন্দ ৱাশনচিংবা পোৎলমশিং এস দব্লিয়ু এফ সীগী প্রসিদেন্ট থোঙাম ব্রোজেনদা খুৎশিন্নখ্রে।

চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং পাংখ্রে

য়াইরিপোক, জুন ২১ (ঐচএনএস): কোভিদ-১৯ পেন্দমিকনা মরম ওইদুনা লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা মণিপুর লৈঙাক্লা লৌখৎলকপা খোঙথাং অমনা ষ্টেট অসিদসু কর্ফিয়ু লোকদাউন থম্বদা অৱাবা মায়োক্লরিবা ৱাংখেম এসেমব্লি কনষ্টিট্যুয়ন্সিগী য়াইরিপোক ম্যুনিসিপাল কাউন্সিল (ৱাই এম সী) ৱার্দ নম্বর ১গী ইমুংশিংদা সিফাই লৈকায়দা লৈবা সোসল ৱার্কর থৌনাওজম সঞ্জয়না ঙসিসু চান-থক্লবা পোৎলমশিং য়েন্থোক্তুনা মতেং পাংখ্রে।

ঙসিগা অহুম্লক শুবা ওইনা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ৱাই এম সী ৱার্দ নম্বর ১গী মনুং চন্না লৈবা ইমুং ৪৫০ রোমদা সোসল ৱার্কর সঞ্জয়না কোয়না চত্তুনা লৈঙাক্কী এস ও পি ঙাক্লা চানা-থক্লবা পোৎলম মখল মঙা য়েন্থোকখি। মসিগীসু মথক্তা য়াইরিপোক বিষ্ণুনহাদা লৈবা দ্রগস দি এদিক্সন ট্রিটমেন্ট সেন্টর অমদি ৱাংখেম কেন্দ্রগী ওইনা হাংলিবা কম্যুনিটি হোম আইসোলেসন সেন্টরদসু চান-থক্লবা পোৎলমশিং মতেং পাংখি।

পনবা য়াবদি, সোসল ৱার্কর সঞ্জয়না ৱাই এম সী ৱার্দ নম্বর ১গী ইমুং ৪৫০ রোমদা চান থক্লবা পোৎলমশিং অমদি অফবা থক্লবা ঈশিং লিটর লিশিং ১০ রোমসু মমাংদা য়েন্থোক্তুনা মীয়ামগী মতেং পাংলক্লি। মখা তানসু কোভিদ লায়না লাইচৎ অসিবু লান্থেংনবা ঙম্নবা মীয়ামগী অৱাবদা অঙন্বা মতেং পাংখিগনি হায়রি। সঞ্জয়না মীয়ামগী অৱাবদা খরদং ওইরবসু মেনখৎনবা হোৎনদুনা মতেং পাংবগী থবক অসিদা মায়কৈ অদোমগী মীয়ামনসু সঞ্জয়বু থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

কোভিদকী চৈথেং নংলবা অমসুং দ্যুটি মনুংদা অশোক অপন নংখিবা ভি দি এফ পার্সনেল ১২গী ইমুংশিংদা মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, জুন ২১ (ঐচএনএস): তমথিরবা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎকী চৈথেং নংলবা অমসুং দ্যুটি মনুংদা অশোক অপন নংখিবা ভি দি এফ পার্সনেল ১২গী ইমুংশিংদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট ভি দি এফ ৱেলফ্যের এসোসিএসননা মতেং পাংখ্রে।

ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট ভি দি এফ ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট এম দি রিয়াস খাননা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, কোভিদ-১৯গী লায়না লাইচৎ মরক্তা ফ্রন্ট লাইন ৱার্কর অমা ওইনা মথৌ পাঙথোক্লিবা ভি দি এফ পার্সনেলশিংদা লৈঙাক্কী মায়কৈদগী মতেং অমত্তা পীবিদবনা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মনুংদা লৈরিবা ভি দি এফ পার্সনেলশিংগী মরক্তা কোভিদ পোজিটিভ ওইবা য়াওরকপা মতমদা এসোসিএসননা অঙন্বা তেংবাং পীদুনা লাক্লি। মমাঙথক্তা ভি দি এফ পার্সনেল ৫ পোজিটিভ ওইরকপদগী মখোয়গী ইমুং মনুংশিংদা মতেং পাংখিবা লৈখ্রে। মখা তানা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী ভি দি পার্সনেল ৯ পোজিটিভ ওইরকপদগী অৱাবা মায়োক্লরিবা মখোয়গী ইমুংশিংদা এসোসিএসনগী মীহুৎশিংনা চেঙ কেজি ৫০, অচাথাউ লিটর ১, আলু কেজি ২, থুম কেজি ১, হৱাই কেজি ২ অমসুং সাপোন অমা য়াওনা তেংবাং পোৎলমশিং এসোসিএসনগী মীহুৎশিংনা হকথেংননা চত্তুনা খুৎশিন্নখ্রে।

লোয়ননা, রিজার্ব লাইনদা মথৌ তৌরিবা ভি দি এফ পার্সনেল অহুম মথংশিংনা বি এস অলিমুদিন, এম দি সনায়াইমা অমসুং এম দি নানাও কোভিদ-১৯গী দ্যুটি চৎপা অমসুং হল্লকপদা লম্বীগী এক্সিদেন্ট থোক্তুনা হোস্পিটালাইজ তৌখিবদা চঙখিবা শেনফম খুদিংমক এসোসিএসননা চাউরাক্লা লুপা লিশিং ৫৫ রোম পুথোক্তুনা মতেং পাংখ্রে। লাইর ইনাকখুনবা খায়দনা মীপুম তিংনা ৱানরবা মতমসিদা অপীকপা খুৎশুমলদা কথোকপগা লোয়ননা দ্যুটি তৌজরিবা ভি দি এফশিংবু কোভিদ ফেসিলিটি অমত্তা পীদনা থম্বীরি। মরম অদুনা লৈঙাক্লা অথুবদা মীৎয়েং চঙবিদুনা ভি দি এফশিংনা থেংনরিবা অৱাবা কয়া অসি কোকহনবিয়ু হায়না ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্ট ভি দি এফ ৱেলফ্যের এসোসিএসননা মরী লৈনবশিংগী পুক্নিং চিংশিঞ্জরি হায়নসু চেরোল অদুনা ফোঙদোরক্লি।

লৌশিং পুক্কে

যোগ নুংতিগী শান্নবনা

মীওইবগী হকচাংদা পীবা কান্নবা খরা

নুমিৎ খুদিংগী যোগ শান্নবনা স্পর্মগী মগুন হেনগৎহল্লি হায়বসি ওল ইন্দিয়া ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (এইমস)না চৎখিবা ষ্টদি অমদগী খঙলে হায়রি। মালেমগী থাক্তা পুথোকপা মেদিকেল জর্নেল নেচর রিভিয়ু য়ুরোলোজিদা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা দি এন এ অমাঙ অতা থোরকপদগী স্পর্ম শোকচিল্লকপনি হায়রি।

ষ্টদি অসি এইমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ এনাটোমিগী এক্সপর্টশিংনা য়ুরোলোজি দিপার্টমেন্ট অমসুং ওপষ্টেট্রিক্স এন্দ গাইনিকোলোজি দিপার্টমেন্টকা খুৎশম্নরগা চৎখিবনি। এইমসকী এনাটোমি দিপার্টমেন্টতা লেবোরেটরি ওফ মোলিক্যুলর রিপ্রদক্সন এন্দ জেনেটিক্সকী প্রোফের-ইন-চার্জ ওইবা ডা. রিমা দাদানা হায়খি, স্পর্মদা য়াওবা জিনগী মরুওইবা মচলশিং ফরবদি মশা-মউ ফবা অঙাং ওইহল্লি। স্পর্মনবু ফত্রবদি পোক্লক্কদৌরিবা অঙাং অদুসু মশা মউ ফবা ওইদে।

দি এন এদা অমাঙ-অতা থোকহল্লকপগী মতাংদা খ্বাইদগী মরু ওইবা মরমদি হকচাংদা য়াওবা ফ্রী রেদিকেলগী চাং অমসুং এন্টি-ওক্সিজেনগী চাং খল মান্নরক্তবদগীনি।

হকচাংদা য়াওবা সেলশিংগী মরক্তা ওক্সিদেটিভ ষ্টেসন্না খ্বাইদগী চাউনা অমাঙ-অতা থোকহনবা ঙম্লিবসি নুপাগী স্পর্ম সেলনি। হকচাং মনুংদা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস ওইহল্লকপগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈ। খরদং পল্লবদা ঈশিং-নুংশিৎ মোৎশিল্লকপা, তীলহাৎ-হীদাক, ইলেক্ট্রোমেগনেটিক রেদিয়েশন, ইনফেক্সন, মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা, হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকপা অমসুং মচি ওইবা চীঞ্জাক মচল শুনা য়াওদবা ফাষ্ট ফুদ তোয়না চাবা অসিনচিংবনি।

পুন্নমক অসি মীওইবনা খজিত্তুং চেকশিল্লবদি ইরায় লায়না ঙাকথোকপা ঙম্বা ঙাক্তনি। ইচম চন্না পুন্সি মহিং শেমদোকপা মতমদা দি এন এগী মগুন হেনগৎলকই অমসুং মেল ইনফর্টিলিটি (নুপানা মপাগী মিংথোল ফংদবা) হায়বদু কোকহনবা ঙম্মী।

হীরম অসিগী মতাংদা এইম্সকী ডা. রিমা দাদানা হায়খি, নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা যোগ শানরবদি ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস হনথহল্লি, দি এন এ অমাঙ-অতা থোকহন্দে অমসুং নুপানা মপাগী মিংথোল ফংদবগী অৱাবা কোকহল্লি। থা ৬ চুপ্পা যোগ শানবা নুপা ২০০ দা ষ্টদি চৎথবদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। চাং নাইনা যোগ শানরবদি নুমিৎ ২১ নিগী মনুংদা সেমিনেল ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস হনথহনবগা লোয়ননা থা ৬ কী মনুংদা দি এন এগী মগুন হেনগৎহল্লি। পুক্নিং ৱাখল লৈতাহনবগা লোয়ননা স্পর্মগী মপাঙ্গলসু কনখৎহল্লি। ফ্রী রেদিকেলগী চাং হনথহন্দুনা দি এন এ অমাঙ অতা থোকহন্দবা মরম্না অহল ওইশিলহন্দে হায়রি।

মতম অমদা থৌশানরমদ্রবসু হৌখিবা চহী ১০ রোমগী মনুংদা মীয়াম্না যোগ পাম্নবগী চাং ৱাংখৎলকখি। যোগগী মরমদা কান্নবশিং খঙনরকপদগী দোক্তর অমসুং মেদিকেল প্রোফেশনদা লৈরিবা মীওইশিংনা মীপুম খুদিংমক যোগ শানহন্নিংবগী ৱাফম ফোঙদোরকখি।

যোগ হায়বসি মেদিটেশন তৌদুনা, নিংশা হোনবগী মওং কন্ট্রোল তৌদুনা অমসুং তোঙান তোঙানবা মওংদা শাজেল তৌদুনা পুক্নিং ৱাখল অমদি হকচাং মরী লৈহনবগী থৌওংবুনি হায়না অখঙ-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি। পতাঞ্জলিনসু যোগ হায়বসি পুক্নিং, ৱাখল অমদি হকচাং ফাথদুনা কয়াৎ খুদিংমক মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহন্নবগী পাম্বৈনি হায়রি।

কনাগুম্বনা মরম ইচা চাদনা খুৎশা অমুসং খুৎকী পাঙ্গল শোন্থরক্তুনা পোৎশক অমত্তা খুৎপায় চেৎনা পায়শিনবা ঙমদবগী খুদোংচাদবা হেক হেক মায়োক্লে। চাং নাইনা যোগ শানরবদি খুৎপায় চেৎহল্লি অমসুং কার্পেল টনেল সিন্দ্রোম নারবা মীওইশিংদা চৈনাখোল হন্থহল্লি। যোগদা য়াওরিবা নিংশা হোনবগী শাজেলনা অজমাগী লাইওংশিং খরমখৈ হন্থহনবা ঙম্মী।

যোগনা তাং-তাং লেঙথোক-লেঙশিন নুংঙাইহনবগা লোয়ননা অরথ্রাইটিস নারবা মীওইশিংদা চাউনা কান্নবা মী। নরভস সিষ্টম ফহনন্দুনা নর্ভকী মপাঙ্গল কলহনবা মরম্না মল্টিপল স্কলেরোসিস লায়েংবদা মতেং পাংই।

যোগনা রেদ ব্লদ সেল মশীং হেনগৎহনবা মরম্না পাঙ্গল কনখৎহল্লি। কেন্সর নারবা মীওইশিংদা কেমোথেরাপিনা থোকহনবা খুদোংচাদবশিং খরমখৈ হন্থহল্লি। মস্ক্যুল দিষ্ট্রোফি নারবা মীওইশিংনা হৌগৎলকপদা যোগ শান্নরবদি হকচাংগী মথৌ নীংথিনা তৌহনবদা মতেং পাংই। ঈগী ঈচেল ফগৎহনবগা লোয়ননা কোক্তা ওক্সিজেন অমসুং ন্যুট্রিয়ন্টশিং ফংহনবা মরম্না মাইগ্রেনগী অৱাবা হনথহল্লি। তোঙান তোঙানবা মওংদা হকচাং লেঙদুনা শাজেল তৌবা মরম্না ফিভম চুম্না লৈহল্লি। নঙ্গলদা য়াঙলেন শরু মওং চুম্না লৈহনবদগী খ্বাঙ নাবা ফহল্লি।

যোগ শানবা মীওইশিংগী ফেলোপিয়ন ট্যুব ফুলহন্দে, রিপ্রদক্টিভ সিষ্টম ফহল্লি অমসুং থাগী খোঙকাপ লেপখিবদা মায়োক্লবা খুদোংচাদবশিং কোকহল্লি। যোগ শানবগী ইহান হানবা কান্নবদি ঈগী ঈচেল ফগৎহনবনি। ঈগী ঈচেল ফরবদি হকচাংগী কাচিন কোয়া শীনবা থুংনা ওক্সিজেন অমসুং ন্যুট্রিয়ন্টশিং য়ৌবা মরম্না কয়াৎ পুন্নমক মপাঙ্গল কলহল্লি অমসুং উনশা ফজহল্লি। চাং নাইনা যোগ শানবা মতমদা পুক্নিং-ৱাখল লৈতাহনবা মরম্না ব্লদ প্রেসর অমসুং মীহুন চোংবগী চাং হন্থরকই। হকচাং মনুংগী কয়াৎশিং মপাঙ্গল কনখৎলক্তুনা অনা-অয়েক য়াওহন্দে।

ষ্টদি খরগী রিপোর্টতা দাইজেষ্টিভ সিষ্টম ফহল্লি অমসুং চাবা তুমদবগী পুক নুংশিৎ কাবা অমদি চাকখাউগী অনাবশিং কোকহল্লি হায়বা খঙলে। সেল খুদিংমক মপাঙ্গল কনখৎহন্দুনা ইম্যুন সিষ্টম ফগৎহনবা মরম্না অনা-অয়েক য়াওহন্দে। মতম শাংনা লোয়নদুনা লাক্লবা লায়নাগী চৈনাখোল হন্থহনবগী মথক্তা অনাবা খাঙবা ঙম্বগী চাংসু হেনগৎহল্লি।

হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহন্দনবা চাশিনখিবা চীঞ্জাক্কা বর্ন তৌখিবা কেলোরিগা খল মান্নহনবা মথৌ তাই।

যোগনা মেটাবোলিজমগী খল কায়হন্দে অমসুং হকচাংগী অরূম্বা চাং চপ তানা লৈহল্লি। নরভস সিষ্টম তপথহনবা মরম্না পুক্নিং-ৱাখল ফাথবা ঙম্মী অমসুং খোয়রাং-খোয়শাওনবা ফহল্লি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

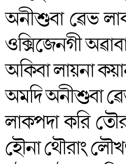
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

কোভিদকী অনীশুবা ৱেভনা লমদম অসিদা অচৌবা চৈথেং পীরি, অহুমশুবা ৱেভ লাক্লগনা কমদৌবা

কোভিদকী অহানবা ৱেভনা অচৌ-মচা, অখঙ অহৈ সাইন্টিষ্ট কয়া মালেমগী খঙ হৈরবা কয়ানা উপাই কয়া পুথোক্তুনা খরমখৈদি নেমথরক্কনি খন্নখি। মহীক্কী কন-থৌবসু হেনগৎলক্তুনা অনীশুবা ৱেভ থেংনবা ৱারি। হান্নদগী হেন্না মীওই কয়াদা থুনা-য়াঙনা শন্দোরক্তুনা মমল য়াম্লবা পুন্সি কয়া মাঙহনখ্রে। টিকা থাদোকহৌবনা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগদৌরিবনি। লমদম অসিদসু শিবা-নাবা অহানবদগী অনীশুবা ৱেভ অসিনা চাংদম্লবা য়াদনা হেল্লি। হান্না য়ৌরমদবা লৈকায়, খুঙ্গং কয়া অনীশুবা ৱেভনা থুংলবগা লোয়ননা অকিবা ফংনা মাঙ-তাকহল্লরে। অনীশুবা ৱেভ অসিদগী অমুক্তা হেন্না অকনবা শাথিবা অঙাং-অহল খাক্তনা নাহনবা অমদি শিহনবা ঙম্বা কোরোনাগী অহুমশুবা ৱেভকী ৱারী অমুক হৌরক্লে। অহানবা ৱেভতগী তমহৌগদবা পারা থৌশাহৌদবা অমদি লাইথোক্লবা মানবা থৌওং কয়ানা অনীশুবা ৱেভ লাকপসিদা থেংনবদা হেন্না ৱাবা অমা ওইবগা লোয়ননা ওক্সিজেনগী অৱাবা, অমুবা-অঙৌবা অমদি নাপু মচুগী কোকফাই শুজাগী অকিবা লায়না কয়ানা হৌজিকসু মিপাইবা অমদি অকিবা কোক্ত্রি। অহানবা অমদি অনীশুবা ৱেভশিং অসিদগী পারা অমা তমহৌদুনা অহুমশুবা ৱেভনা লাকপদা করি তৌরগা মীয়ামগী পুন্সি কনবা ঙমগদগে হায়বা হৌজিক্তগী হৌনা থৌরাং লৌখৎনবা লৈঙাক্লা অমদি মরী লৈনবশিংনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌবা য়ারি।

❒ প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং লৈকায়

মহৈ তম্বা ফংদ্রবা, স্কুল কাবা ফংদ্রবা লমদম অসিগী মহৈরোয়শিংগী তুংলমচৎতি কদোমদা



মহৈরোয়শিং স্কুল কাবা য়াদনা লৈরিবা মরু ওইনা ইনখৎলক্লিবা মহৈরোয়শিংগী য়েংদুনা অসুম অসুম থিন্থদ্রিঙৈসিদা পায়খৎপা য়াবা খোঙথাং অমদি অশানবা মীৎয়েং খরা লৌখৎপীবা তঙায় ফদ্রে হায়না খল্লি। তুংগীসু য়েংদুনা চহী অসি লোইদ্রিঙৈদা ওজা অমদি মহৈরোয়শিংবু ভেক্সিনগী দোজ অনীমক শুনা কাপথোকপীহৌদুনা ওল্লকপা মথং চহীদগী করি করি তৌবা য়ারি হায়বনচিংবা লৈঙাক্লা খন্নবীহৌবনসু ফগনি খল্লি। নত্তদনা অসুম অসুম থেংথখিবা তারবদি চহীসু লোইখিবা অমদি কোভিদকী অহুমশুবা ৱেভসু অমুক লাকপা ঙাইবা ওইনা থোকপা য়ানা লৈরে। য়ুম মৈ চাকপদা কনবা ঙমহৌদবদগী মথন্তা মুৎচবা লোইবা ঙাইবগুম তুম্না চাকখ্রবা মতুংদা লোইরে, মাঙলে শোনবগুম থোক্কনি। চহী অমদগী অনী, অনীদগী অহুম অসুম অসুম মথং মথং হৌখিবদি খঙহৌরোই। থিন্থবা হায়বসি থবক থৌরম খূদিংমক্তা তৌবদা ওইদে হায়বসি খঙনরবা ৱাফম ঙাক্তনি। অদুবু ঐখোয়গী লৈবাক অসিদদি হীরম খূদিংদা থিন্থবগী চাওনা মমি তাদুনা লাক্লি। ভেক্সিনেসনগী ৱা ঙাকসু নত্তনা থৌরম মচা অমা তৌবা মতমদসু থৌরম অদু মতম চানা হৌদনা য়াম্না থেংনা হৌবগী চৎনবী ঙসিসু লৈরি। অসিগুম্বা মতম মাঙহনবগী চৎনবী অসি লমদম অসিগী ওইনদি য়াম্নমক লাইবক থিবনি। শোয়দনা কাপকদবা লৈরবা ভেক্সিন, তৌদবা য়াররোইদবা থবক্তি অমুক মখা তানা থিন্থবা কান্নদে হায়জনিংই। মতম চানা থবক থৌরম অমদি হীদাক-লাংথক কাপহৌবনা তমথিরবা লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি নৎত্রবদি ঙসি থেংনরিবা অৱাবা অসি করিগুম্বা অহুমশুবা ৱেভনা লাক্লবদি অমুক্কা হেন্না অৱাবা ওইগনি।

❒ প্রেম কৈশাম, য়াইরিপোক বিষ্ণুনহা

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা 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 ২২।০৬।২০২১ ইং, লৈবাকপোকপা;
ইঙাগী ১২ নি পানবা।

মেষ: নীংবা থুংবা, নচা ননাইগী লমদা হৱাওবা, মীকোক থোংবা অমদি মীয়াম্না য়াবা নুমিৎনি। থেঙলক্লদি খুৎ চাওবা তৌগনু অমদি চরাংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: লাইবক য়াম্না ফবা, থৌনা ফুদোক্লা অনীংবা পাঙবা মায় পাকপা অমদি ওইজবা ফংজবা নুমিৎনি। হন্থবা লোইনরদি চোপকনি-ৱা ঙাঙবা হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

মিথুন: থেঙলপ্লা নীংবা মপা চাগনি অমদি লান্দবনা নথক থোংববু ঙমজগনি। অফা-অপুনগী থবক য়াওরুনু অমদি ঙাইঙমদবা তৌগনু। মীংচৎতি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কর্কট: পাউ নুংঙাইবা তাবা, অনৌবা মরুপ মপাংদগী মতেং ফংবা অমদি লম চৎপা কান্নবা নুমিৎনি। নীংবা মপা চাদবা অমদি ফংবা য়াবা পনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং

সিংহ: অয়ুক পুং ১০ ফাওবা য়াম্না ফবা খোংশাল লৈ-অফবা থৌ পাঙহৌবা ফগনি। ৱানোম্বা অমদি মরুপ মপাং লোয়নবদি কান্নফম খঙলোই।
লৈশা পাখংশিংগী- খোয়রাঙবা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

কন্যা: নীংবা খরদি থুংগনি, অকিবা লৈরল্লসু থাদোকলো-থৌনানা পাঙ্গল ওইগদবা নুমিৎনি। ৱা ঙাঙবা অমদি য়েৎনবদি হৈবা ৱাৎলি-তঞ্জা য়েংউ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

তুলা: অঙনবদা হান্নগুম লাইবক ফগনি। নত্তবা পাম্বৈনা উপাই ওইগে খনগনু অমদি শকখংদবা মী লোইনগনু। থেঙলপ্লা মীয়ামগী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাকই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: হৱাওবা-নুংঙাইবা, ওজা-গুরুনা চানবিবা অমদি মীয়াম্না য়াবা নুমিৎনি। অদুবু অঙম তানবা য়াদবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোনবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

ধনু: পাঙনীংবা অরুবা থবক পাঙবা ঙমগনি অমদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইবসু লৈগনি। অদুবু শোকপনবা য়াবা লৈবনা ফিংগনু অমদি য়েৎনরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙ শকপদি তাবীগনি।।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাঙবা

মকর: ৱা ঙাঙদবা অমদি তপ্থবনা য়াইফবা ওইগনি-নত্রদি লন ময়েং তাগনি। খন্থরগা অমদি ইমুং মনুংগী ৱা তারগা থৌ পাঙউ-মহৈ য়ানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ /চিনি অঙাঙবা

কুম্ব: থেঙলপ্লা মীপাইরম্বা কোকচরনি, লাইগুরুনা হেন্না চানবীরনি অমদি মরুপ মপাংনা লোইনবা পামগনি। কল্লকপা য়েংথিবদি য়ান্মী কাউগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: হেন্না খুৎ চাউগনু-লাইবক ফবা ৱাৎলি। য়েক্লবনা পাঙ্গলবা নুমিৎনি। অদুনা নোল্লুক্লা চৎলু। মীয়াম অমদি মরী মতানদি লুনা চান্না তৌবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।