অঙম্বা থাক্তা মতেং পাঙনবা হোৎনগনি, মীয়াম্না পুক্লিং ৱাখল শোন্থবা তৌবীগনু : এ কে মিরাবাই

ইম্ফাল, জুলাই ২৮ (ঐচ এন এস):
কোভিদ-১৯ লায়না-লাইচৎ মনুং অসিদা পাংশোই এ সীগী মীয়াম্না থেংনরিবা খুদোংচাদবা কয়া অসি কোকহল্লনবা হোৎনবদা অঙম্বা থাক্তা মতেং পাঙবনা হোৎনগনি, মীয়াম্না পুক্লিং ৱাখল শোন্থবা তৌবীগনু হায়না পাংশোই এ সীগী এম এল এ, এ কে মিরাবাইনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি এম এল এগী য়ুমদা পাঙথোকখিবা পাংশোই এ সীদগী লায়রবা পনখৈ মখাদা লৈবা অমদি মপুরোইবা কায়নম্বী ইমুং ৩০০ লোমদা এম এল এ, এ কে মিরাবাইনা পি এম জে এ ৱাই অমদি সী এম ঐচ টিগী কার্দ য়েন্থোকপগী থৌরমদা ফোঙদোকখিবনি।

থৌরমদুদা এম এল এ, এ কে মিরাবাইনা হায়খি, কুম্জা ২০১১গী এস ঈ সী সী দেটাদা য়ুম্ফম ওইরগা লায়রবশিং পনখৈ মনুংদা লৈবা ইমুংশিংদা অমদি মপুরোইবা লেখিবগী নুপীশিংগী ইমুংশিংবু পাংশোই ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিনা অখন্নবা কেম্প অমা তৌদুনা থিদোক্নুনা শেমখিবা হকশেলগী কার্দশিং ঙসি য়েন্থোকপনি। কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ মরক অসিদা ঙসি য়েন্থোক্লিবা হকশেলগী কার্দ অসিনা খরদা ওইরবসু মীয়ামদা কান্নবা ফংহনবা ঙমগনি হায়দুনা য়েন্থোকপনি। এ সী অসিদা কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ লাককশিন্নবা থবকশিং লেপ্পনা পাম্মখলি। অৱাবা তারবা ইমুংশিংদা তেংবাঙবগী থবকসু লেপ্পনা চখরি। কন্টেনমেন্ট জোন নানা লেরিবা ইমুংশিংদা তঙাইফদবা পোৎলমশিংসু য়েন্থোক্লি। হোম আইসোলেসন অমদি কম্যুনিটি হোম আইসোলেসন তৌরিবশিংগীদমক ফ্রী এম্বুলেন্স সর্ভিস পীরি। লোয়ননা লায়না লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্নবা নবগীদমক মাস টেষ্টিং অমদি মাস ভেক্সিনেসনগী থবকসু পাঙথোক্লি।

পাংশোই এ সী ওইনা সী ঐচ আই সী অমখক্তা কোভিদকী অনাবশিং লৈবা চল্লক্তঙবদগী মফম অনীদা হাঙদোক্কুনা মীয়াম হেন্না খুদোংচাননবা লৌখৎপা য়াবা থবকশিং লৌখৎলি। সী ঐচ আই সীশিং অসিদা লৈরিবা ইনমেটশিংগীদমক চান-থক্কুবা ফংহল্লি। মীয়ামসু পুক্লিং ৱাখল হন্থবা তৌবিনু। খুদোংচাবা মায়োক্লকপা মতমদা হকথেংননা ফোন তৌদুনা পাওনাবা হোৎনগনি। মীয়ামসু লায়না লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্নবা এস ও পি ডাক্লা চৎপগা লোয়ননা ভেক্সিন কাপথোকপীয়ু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা পাংশোই ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগী প্রসিদেন্ট এল কুমার, ভাইস প্রসিদেন্ট এস নোংপোকঙানবা, টি ঐচ মনি অমসুং ব্লোক কোংগ্রেসকী মীহুৎশিং, লাংজিং জি পি পিগী প্রধান এম রোমেন, থৌনাওজম লৈকায় জি পি পিগী প্রধান এন রতন, সাপম লৈকায় জি পি পিগী প্রধান এ বিশ্বরজিৎ, চঙাঙ্গৈ জি পি পিগী প্রধান এল রোমা লৈমা, সোসল ৱার্কর কে প্রিতম অমদি চঙাঙ্গৈ জেদ পি মেম্বর এস মারজিৎসু শরুক য়াখি।

অমরোমদা, পাংশোই পার্ট থ্রীদা লৈবা ইমা পাম্থোইবী শঙলেনদা এম এল এ, এ কে মিরাবাইগী মীৎয়েং মখাদা পাংশোই তুলিয়াইমা সেঞ্চুরি ক্লবনা শীন্দুনা মাস ভেক্সিনেসনগী প্রোগ্রাম অমসু পাঙথোকখ্রে।

লৈঙাক্লা মৈতৈ/মীতৈগী আইদেন্টিটি ঙাক্লা করিগুম্বা খরদি তৌবীবা চুম্লোইদ্রা : ৱাই কে এ এল

ইম্ফাল, জুলাই ২৮ (ঐচ এন এস):
লৈঙাক্লা মৈতৈ/মীতৈগী আইদেন্টিটি ঙাক্লবা করিগুম্বা খরদি তৌবীবা চুম্লোইদ্রা হায়না য়েলহৌমী কনবা অপূনবা লূপ (ৱাই কে এ এল)গী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

ৱাই কে এ এলগী প্রসিদেন্ট লানঙম অঙোমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, মৈতৈ/মীতৈ ফুরুপসি চহী লিশিং কয়াগী পুৱারী লৈজবা ইরমদম কংলৈপাক অসিগী য়েলহৌমীশিংগী মনুংদা খ্বাইদগী লিরবা লৈহৌমীনি হায়না লৌনরি। ইরমদম অসিগী লৈহৌমী নত্তে, রিফ্যুজিনি হায়বা কনাসু লৈত্রি, হায়বা ঙমগদবসু লৈত্রি। লৈহৌমী হায়ববু য়েলহৌমী (ইনি দজিনস) হায়বা নৎতবরা। হন্দক মণিপুর লৈঙাক্লা ত্রাইব মখল ৩২ মশক খঙদুনা তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা ত্রাইবেল হেরিটেজ ম্যুজিয়ম শারি। শাবসু লোইগদৌরে হায়রি। মসিগী মরক্তা য়েলহৌমী অমা ওইরিবা মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপ অসি কোনশিন্দে। মসিগী মরম মণিপুরগী মীয়াম খঙনা মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপসি য়েলহৌমীরা নৎত্রগা মফম খঙদনা লাক্লগা লমদমসিদা রিফ্যুজি ওইনা খুন্দাখ্রিবরা হায়বদু মতিক চাবা খুদম পীদুনা লাউথোকপীবা মতম ওইরে। মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপসি নাখৈ শেংনা য়েলহৌমী ওইরে য়েলহৌমী ওইনা, রিফ্যুজি ওইরে রিফ্যুজি ওইনা লৈজবা পাম্লে। মরমদি য়েলহৌমীনি হায়বগুমসু তৌবা, য়েলহৌমী অমা ওইবগী ফংফম থোকপা রাইট ফংদবা, মফম খঙদবা য়ুম্ফম অমদা মৈতৈ/মীতৈনা লৈবসি ঐখোয় চমম্নবা পোক্লে। মসিদা লৈঙাক্লা অরেপ্পা মশক অদু তশেং তশেংনা লাউথোক্কুনা মালেমগী মীয়ামদা খঙহনবীবা মতম ওইরে। মফম খঙদনা পংলৈ লৈবসিনা মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপসি হেন্না লৈখা তাহল্লে।

চহী লিশিং ২গী পুৱারীদা নিংথৌ ৭৬না মথং-মথং লৈঙাক্লকুনা নীং-খা তম্না পাঞ্জরম্বা ইরমদমনি। মসিদা লৈঙাক থৌদা লৌদুনা লিশাং শিংনা লাকখিবসি য়েক-সলাই লৈজবা ফুরুপশিং অসিনদি হায়বদা লাল্লোই। চহী ১০০ শুদ্রিবা অমদি লমদমসিদা লৈঙাক থৌদা য়াবা য়াওরক্তবা, মশাদু মফম কদায়দগী হৌরকপনো হায়বদু মীয়ামদা খঙহল্লিবা ফুরুপ কয়া অমবুনা ত্রাইব ওইনা মণিপুর লৈঙাক্লা অমদি ইন্দিয়া লৈঙাক্লা শক খঙবা হায়বসি ইরমদমসিদা মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপসি লৈত্রে। লৈরবসু মশক খঙদ্রে হায়বনি।

মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপসি য়েলহৌমীনি হায়বদু চুম্মী হায়বা তারগদি য়েলহৌমী হায়বসি ত্রাইবনি হায়বনিনা ত্রাইবেল হেরিটেজ ম্যুজিয়ম শারিবা অসিদা মৈতৈ/মীতৈগীসু মফম অমা পীফম থোকই। মালেমগী লৈবাকশিংনা মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপসিগী অশেংবা মশক থিরকপা তারবদি মৈতৈ/মীতৈ হায়বা ফুরুপ অমা লৈরম্মী। অদুবু হৌজিক্তি লৈত্রে, মুৎখ্রে হায়গদৌরিব্রা। মসিদা ঙসিগী লৈঙাক্লা মৈতৈ/মীতৈগী আইদেন্টিটি ঙাক্লবা করিগুম্বা খরদি তৌবীবা চুম্লোইদ্রা হায়নসু ফোঙদোরক্লি।

ৱেবিনার পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৮ (ঐচ এন এস):
ৱর্ল্ড নেচর কঞ্জার্ভেসন দেগা মরী লৈননা দি বি সী মরামগী এন এস এস য়ুনিটনা শীন্দুনা নেসনল ৱেবিনার অমা ফোরেষ্ট এন্দ লাইভলিহুদস ‘সষ্টেনিং পিপল এন্দ প্লানেট’ হায়বা থীমদা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

ৱেবিনার অদুদা মহাত্মা গান্ধী নেসনল কাউন্সীল ওফ রুরেল এদ্যুকেসন, মিনিষ্ট্রি ওফ এদ্যুকেসন, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়া এম সাই কিরননা চীফ গেষ্ট অমসুং রিসোর্চ পর্সন ওইনা ৱা ঙাংখি হায়রি।

অমরোমদা, দোনবোস্কো কোলেজ মরামগী ইংলিস দিপার্টমেন্টনা শীন্দুনা নোর্থ ইষ্ট রাইটিং হায়বা থীমদা ৱেবিনার অমা পাঙথোকখ্রে। ৱেবিনার অদুদা শিল্লোং কোলেজগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ডা. গীতা জানেট দখারনা রিছোর্স পর্সন ওইনা ৱা ঙাংখি। ৱেবিনার অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা তরাম্না ওকপগী ৱারোল দোনবোস্কো কোলেজগী প্রিন্সিপাল ডা. কে ও সেবাষ্টিয়ননা পীখিবগা লোয়ননা নোর্থ ইষ্ট লিটরেচরগী মরুওইবা ৱাফম কয়াসু থমখি হায়রি।

য়াইরিপোক বামোন লৈকায়দা মাস ভেক্সিনেসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৮ (ঐচ এন এস):
বামোন লৈকায় য়ুথ ক্লব, য়াইরিপোক (বি ৱাই সী ৱাই)গী কোভিদ-১৯ টাস্ক ফোর্স অমসুং য়াইরিপোক ম্যুনিসিপাল কাউন্সীল অনীনা খুৎশম্নদুনা দি সী থৌবালগী মীৎয়েং মখাদা ঙসি মাস কোভিদ ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অমা ক্লব অসিদা পাঙথোকখ্রে। ঙসি অনীরকশুবা ওইনা পাঙথোকখিবা ভেক্সিনেসন প্রোগ্রাম অসিদা মীওই ৯৭না কোভিদ ভেক্সিন কাপখি।

হৌখিবা চহীদগী কোভিদ-১৯ ফর্ষ্ট ৱেভতগী অকনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎতুনা লায়না-লাইচৎ অসিবু লাম্থেংনদুনা লাক্লিবা বামোন লৈকায় য়ুথ ক্লব, য়াইরিপোক (বি ৱাই সী ৱাই)না হন্দক্কী সেকেন্দ ৱেভ অসিদসু মতম চানা কোভিদ টাস্ক ফোর্স শেমহৌদুনা অকনবা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহৌবদগী হৌজিক ফাওবা ক্লব অসিগী এরিয়াদা কোভিদ-১৯গী পোজিটিভ কেস ৩দগী হেন্না মায়োক্লদ্রি হায়না ক্লব অসিগী সেক্রেটরি সঞ্জয় হিদমনা ফোঙদোরক্লি।

ক্লব অসিনা হৌজিক ফাওবদা হেল্থ দিপার্টমেন্ট অমসুং য়াইরিপোক পুলিস ষ্টেসনগী টিমগা খুৎশম্নদুনা ক্লব অসিগী গ্রাউন্দদা অমসুং য়াইরিপোক বজারদা মাস কোভিদ টেষ্টিং অমসুং মোবাইল কোভিদ টেষ্টিং প্রোগ্রাম কয়া পাঙথোকমিন্নখ্রে। কর্ফিয়ু থুগায়বশিংগী মথক্তা দ্রাইভ কয়াসু চঙশিনমিন্নখ্রে হায়না সেক্রেটরিনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মিরাবাইবু ‘হেন্থোই পাঙ্গলবী’ মীংথোন পীদুনা ইকায়খুম্নরক্লি

ইম্ফাল, জুলাই ২৮ (ঐচ এন এস) : টোকিও ওলিম্পিকতা ইন্দিয়াগী মহুৎ শিন্দুনা ৱেথলিফটিং মশান্নদা মিরাবাইনা সিলভর মেদল লৌবা ঙম্লকখিবা অসি ইরমদম মণিপুর খক্তা নত্তনা ইন্দিয়াগী ওইনসু চাওথোকচনিংঙাইনি। সাইখোম মিরাবাইনা ইন্দিয়া অমদি ইমা লৈবাক মণিপুরগী মীংচৎ পুরকপগীদমক অমদি মহাক্কী থৌনা শিংথাবা ওইনা পোইরে অপুনবা লৈমরোল মৈরা পায়বী (পলেম)গী মেম্বরশিংগী ওনলাইন্দা পাঙথোকখিবা মীফম অমদা মিরাবাইবু মালেম লক্তগী অথোইবী ‘হেন্থোই পাঙ্গলবী’ হায়না নুংশিনা মীংথোল পীদুনা ইকায় খুম্নবা উৎখ্রে হায়না পলেমগী প্রসিদেন্ট কেঐচ পুর্নিমাশিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অদুনা মখা তারদুনা হায়, মিরাবাইনা ইমুং-মনুংগী লৈত-লায়রবা অৱাবা কয়া খাঙদুনা মালেমগী ওইনা খ্বাইদগী চাওবা স্পোর্টস ইভেন্ট অমা ওইরিবা টোকিও ওলিম্পিকতা তোঙান-তোঙানবা মালেমগী শান্নরোইশিংবু মায়থিবা পীরমদুনা সিলভর মেদল লৌরকপা অসি তশেংনা নুংঙাইবা অমদি হরাউবা ফাওই। লোয়ননা মহাক্না কোভিদ লায়না লাইচৎ মরক্তা ইমা লৈবাক মণিপুরদা তেক্ত-কায়দনা য়ৌরকপা অসিসু থাগৎনিংঙাইনি। মতুং তারকপদসু ঙসি মিরাবাইনা মায় পাক্লিবা অসিদগী হেন্না মায়পাকপা ওইরসনু হায়না পলেমগী মেম্বর ওইরিবা ইমা কয়ানসু শেম্বিবা তাইবঙ মপুগী মফমদা থৌনিজখি। মীফম অদুদা পলেমগী সেক্রেটরি, ভাইস প্রসিদেন্ট অমদি মেম্বর কয়াসু শরুক য়াখি হায়রি।

মালেমগী মহৌশা কনবা নুমীৎতা উচেক লাংশিং ফাগৎখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৮ (ঐচ এন এস):
মালেমগী মহৌশা কনবা নুমীৎতা ককচিং রেঞ্জ, পল্লেল অমদি ৱাইখোং বিট ওফিসকী ষ্টাফশিংগা পুন্না ককচিং দিষ্ট্রিক্ট অসিগী মনুংদা লৈবা পাৎশিংদা ঙসি অকনবা দ্রাইভ চৎখবদা, লমজাও মনিং পাৎতা লমহেন তুহেনবশিংনা থাক্লম্বা হাইগৎ লাং ৪৬ য়াওনা উচেক-লাং ৮ ফাগৎখ্রে। নোং চুবা অমদি লম্বী ফৎতবগী খুদোংচাবা লৌদুনা মরাল লৈবশিং অদুদি হি তোংদুনা নাম্থোকখ্রে।

ঙসি চত্থখিবা দ্রাইভ অদুগা মরী লৈননা এন মুনাল মৈতৈ, রেঞ্জ ফোরেষ্ট ওফিসর/ককচিংনা পাউমীশিংদা ফোঙদোরকপদা, ঙসি অসি মালেম পুম্বদা মহৌশা কনবা নুমীৎ হায়না থৌরম তৌনরি। অসিগুম্লবা মালেম পুম্বনা মহৌশাবু কলহৌদবা য়াদে মতাগুম অকনবা খোঙজং কয়া চঙশিল্লিবা নুমীৎ অসিদা লমজাও মনিং পাৎতা উচেক লাংশিং থাক্লম্বা হায়বসি খ্বাইদগী লাইবক থীবনি। মীওই ক্রোর ১৩৯ লৈবা ইন্দিয়াদা মীওই লাখ ৩৪ রোমদং লৈবা মণিপুরগী সাইখোম মিরাবাই চনুনা সিলভর মেদল ফংদুনা লৈবাক অসিগী মিংচৎ পুরক্লি। অদুবু লমদম অসি মহৌশাগী উ-ৱা য়াওনা শা-উচেকশিং কনবদদি অসুক্কী মতিক শোত্থরি হায়না মুনালনা নুংঙাইতবা ফোঙদোকখি।

মুনালনা মখা তারদুনা হায়, ঙসি কোভিদ-১৯গী লুরবা তাঞ্জাসিদা, চিনাদা থোক্লিবা ঈশিং-ঈচাউ, য়ু এসতা ঈকং অমদি শাবা হেনগৎলকপগী অৱাবা কয়া মায়োক্লরি। চয়োল অসিদা ইন্দিয়াগী হিমাচল প্রদেশকী ধরমসালা, শংলা ভেল্লি অমদি মহারাষ্ট্রগী রাইগাদা থোকখিবা মহৌশাগী খুদোংথিবশিং পুম্নমকসি মহৌশা লাইরেম্বী ইমানা মীওইবা খুন্নাইদা পীবা চেকশিন পাউমেলনি। চিনাদা নুমীৎ হুম্নীদা চুখিবা নোংজুসি ৬১৭.২ এম এমনি। মসি মণিপুরগী চহী অমদা চুগদবা নোংজুগী তংখায় হেল্লি। করিগুম্বা হায়রিবা নোংজু অসি মণিপুরদা চুবা তারবদি লমদম অসি ঈশিং মনুংদা লুপখ্রগনি। ঐখোয়সু অদুগুম্লবা মহৌশাগী খুদোংথিবশিং অদু ঙাইখিসিরা হায়না হংলদুনা ঙসিমক উ-ৱা অমদি শা-উচেকশিং য়াওনা লমদম অসিগী ফজখ্রবা মহৌশাগী শক্তমবু তুংগী মীরোলগীদমক অমদি মহৌশা ইমাগীদমক ঐখোয় পুন্না হোৎনদুনা কনমিন্নরসি হায়না মীয়ামগী পূক্লিং চিংশিল্লকখি।

শরূ তোয়না তেক্কনবা

ওষ্টিওপোরোসিসকী খুদম অমা ওইবা য়াই, করি তৌগনি?

খোঙ, খুৎ নৎত্রগা হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা শরূ তোয়না তেক্কনবা হায়বসি চহী য়াম্লবা মীওইশিংদা খ্বাইদগী তোয়না থেংনগনবা খুদোংচাদবশিংগী মনুংদা অমনি। মসি য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই ওইবা প্রোব্লেম অমনি মরমদি তেক্কুরগা ফগৎলকপা হায়বসি লায়না থোক্তে অমদি মতম চঙই। মসিদা নত্তনা শরূ তেকপা হায়বসিগা লোয়নবা চৈনাখোল অদুসু য়াম্না নুংঙাইতবা ফাওবা অতোপ্পা পোৎলুম অমনি।

ষ্টদিশিংনা থেংনখ্রে মদুদি, শরূ তোয়না তেক্কনবা হায়বসি ওষ্টিওপোরোসিসকী খুদম অমা ওইবা য়াই। অমদি ওষ্টিওপোরোসিসকী খুদোংচাদবা লৈবা মীওইশিং অসি দিমেন্সিয়া অমদি অতোপ্পা অহেনবা কোগ্নিটিভ প্রোব্লেমশিং মায়োক্লবা য়াবগী চাং হেন্না ৱাংই। মরম অদুনা লায়না অসিবু ঐখোয়না তরায়না লৌরোইদবনি অমদি খ্বাইদগী হেন্না পুক্লিং চঙ্গদবনি।

লাইবক থীবদি, ওষ্টিওপোরোসিস হায়রিবা লায়না অসি নুপীশিংদনা হেন্না মায়োক্লগল্লি।

ওষ্টিওপোরোসিস হায়বসি শরূগী মাস য়াওরক্তবা অমদি শরূগী টিস্যু মাঙলকপনা মরম ওইরগা হকচাংগী শরূশিং মপাঙ্গল শোন্থরকপা অমদি কায়গনবা/তেক্কনবা ওইরকপা লায়না অমনি। লায়না অসি নারক্কদৌরে হায়বগী মাঙজৌননা খঙবা ঙমগদবা খুদমশিং অমত্তা উৎতে। অদুবু য়েংশিনবা য়াবা অচম্বা সিম্পটম খরা হায়রগদি শরূ অমদি তাং-তাংদা নাবা, নম পোনবা নৎত্রগা তীং-য়াঙগী পোসচর চুমদবা অমদি শরূ তোয়না তেক্কনবা অসিনচিংবশিংনি।

জর্নেল ওফ বোন এন্দ মিনরেল রিসার্চতা পল্লিস তৌখিবা ষ্টদিগী মতুংইন্না বোন হেল্থ (শরূগী হকশেল) অমসুং কোগ্নিটিভকী ফিভম ফৎচিল্লক্তবা/হন্থরকপা হায়বসিগা মরী লৈনৈ হায়রি। মরম অদুনা ঐখোয় ইশাদা শরূগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবা অমা হেক্তা লৈরগদি শরূগী হকশেলগী ফিভম অদুগা লোয়ননা কোগ্নিটিভকী ফিভম হন্থরকপবুসু মোনিটর তৌনবা এদভাইস তৌরি।

ওষ্টিওপোরোসিসকী খুদোংচাদবা মায়োক্লদনবগীদমক ঐখোয় ইশাগী অমদি ঐখোয়গী ইমা-ইপা, অহল-লমনশিংগী রুটিনদা য়াওহনবা য়াবা কাঙলোন খরা মখাদা পীরি।

হকচাং খীং-খীং লাউনা লৈবা

হকচাং খীং-খীং লাউনা লৈবা হায়বসিনা ইশাগী শরূগী মপাঙ্গল ফনা থম্বদা মতেং পাংবা ঙমই। কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসিনা মরম ওইরগা য়ুমদগী মপান থোকপা য়াদবগী অথিংবা থল্লিঙৈ মতম অসিদা হকচাং লেঙ ওৎপা ৱাৎপা অমদি খীং-খীং লাউনা লৈবগী চাং ৱাৎপা অসিনা ওষ্টিওপোরোসিসকী পেসেন্ট মশিং হেনগৎহল্লে হায়রি। দেস্ক জোব তৌবা মীওইশিংনা চাং নাইনা মরক মরক্তা ঙাইহাক ঙাইহাক লেপ্পা কান্নগনি। ফোনদা ৱারী শানরিঙৈদা খোঙনা চৎপা শান্নবা য়াই নৎত্রগা অহাঙবা মতম খরা লৈবদা ষ্টেয়র কাবা য়াই।

দাইট

কেলসিয়ম অমদি অতোপ্পা ন্যুট্রিএন্টশিং মরাঙ কায়না য়াওবা দাইট চাবা শরূগীদমক য়াম্না ফৈ। শরূগী মপাঙ্গল ফনা থম্নবগীদমক ঐখোয়না নুংতিগী চারিবা দাইটতা য়েরুম, শঙ্গোম, অলমোন্দ, লেগ্যুম অমদি উহৈ-ৱাহৈশিং শোয়দনা য়াওহনগদবনি।

হকচাং শাজেল

য়ুমগী অহল-লমনশিংগা লোয়ননা মিনিট ৩০গী হকচাং শাজেলগী সেসন অমা নুমিৎ খুদিংগী তৌবনা ইশাগী শরূগী হকশেলদা অঙকপা ফংনা কান্নহনবা ঙমই। অহলশিংগীদমক মখোয়গী চহীগা চান্নবা হকচাং শাজেলশিং খন্দূনা তৌহনবা হায়বসি কাউরোইদবনি।

কেফিন শীজিন্নবগী চাং অকক্লনা থম্বা

ঐখোয় খুদিংমক অয়ুক্কী চা অমা নৎত্রগা কোফি অমা থকপা হায়বসি লোইনা পাম্নবা ঙাক্তনি। অদুবু কেফিন কা হেন্না শীজিন্নবনা ঐখোয়গী শরূগী দেন্সিটিদা অকায়বা ওইহল্লি অমদি শরূ শোঞ্জিল্লকপগী প্রোসেসসু মশাগী ওইফম থোকপা চাংদগী খোঙজেল য়াঙশিনহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না চা, কোফি অমসুং এরেটিদ দ্রিঙ্কশিং থকপগী চাং অকক্লবা থমদুনা কেফিন শীজিন্নবগী চাং ৱাংহল্লোইদবনি।

ঈশিং মরাঙ কায়না থকপা

ঈশিং মরাঙ কায়না থকপনা শরূগী দেন্সিটি মেন্টেন তৌবদা মতেং পাংই। বোন মেরোনা ওক্সিজেন পুথোক পুশিন তৌরিবা রেদ ব্লদ সেলশিংবু পুথোকপগী থৌদাং লৌই। ঈশিংনা হকচাংগী শরূশিংদা কেলসিয়ম অমদি অতোপ্পা ন্যুট্রিএন্টশিংবু য়ৌহল্লি।

মরম অদুনা, কেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন দি মরাঙ কায়না য়াওবা দাইট চারগসু ঈশিং মতীক চানা থক্তুগদি কান্নবা ফংলোই। হকচাংদগী হূ চেনবা পোৎলমশিংবু লৌথোকপদসু ঈশিংনা মতেং পাংই, হায়রিবা হূ চেনবা পোৎলমশিং অদু হকচাংদা য়াওদুনা লৈরগদি ইনফ্লেমেসন তৌহল্লি অমদি শরূগী মাসপুসু কায়থহল্লি।

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

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

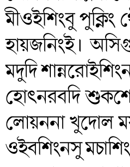
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

টোকিও ওলিম্পিকতা সিলভর মেদল ফংলকখিবা মিরাবাইগী চোকথবা নাইদনা হোৎনখিবগী মহয়নি

হন্দক সাইখোম মিরাবাইনা ওলিম্পিকতা সিলভর মেদল ফংলকপসি মহাক্কী অখাঙ কনবগা লোয়ননা চোকথবা নাইদনা হোৎনখিবশিং অদুগী মহয়নি। ঙসিদি পিক্লবা নোংপোক ককচিং খুঙ্গংদা লায়রখ্রবা ইমুংদা পোকখিবী সনাগী মথক্তা তম্ফা থীল্লিবী মীরাবাই চনুনা মরম ওইরগা মালেমসিদা মণিপুর ইমাগা লোয়ননা ইন্দিয়াবু মশক তাকপদা মিরাবাইনা তোমথিন ঙানখিবা ঙসিগী ইরমদম অসিগী মীয়াম পুম্নমক্না মহাক্কীদমক চাওথোকচৈ। মহাক্কীদমক হরাউনৈ, অসুম্না লেমহৌরিবা অতৈ শান্নরোইশিংনসু মাগী-মাগী মশান্নশিংদা মায় পাক্লক্তুনা মেদল পুরকপা ওইরসনু। অসুম্না ইরমদম অসিগী মীয়াম্না কোভিদ-১৯দগী খরখিৎ নাথৈরগা মিরাবাই চনুদা হরাও তয়াম্বা ফোঙদোক্লিবা অসিদা লৈঙাক্লা অচৌবা পোষ্ট অমগা লোয়ননা য়াম্লবা শেলগী মনা পীবিদুনা মিরাবাই অমদি মাগী ইমুং-মনুংগী মীওইশিংবু পুক্লিং থৌগৎপিখিবা অসি মথৌ মশক খঙবা লৈঙাক অমনি হায়জনিংই। অসিগুম্না লৈঙাক্লা লৌরিবা থৌরাংশিংনা ময়েক শেংলে মদুদি শান্নরোইশিংনা হোৎনববু কল্লবদি নিংহন্নবা লৈতনা পন্থুং য়ৌননবা হোৎনরবদি শুকশোই শোইদনা মহয় চাগনি। লৈঙাক্কী অচৌবা পোষ্টকা লোয়ননা খুদোল ময়াম অমসু ফংগনি। মরমশিং অসি লৈবনা মমা-মপা ওইবশিংনসু মচাশিংবু লাইরিক খক্তদা পূক্লিং চঙহনবগী মহুৎতা অহাঙবদা মতম মাঙহন্দনা শান্নবদসু মচাশিংগী অপাম্বদা য়ুম্ফম ওইরগা হোৎনবিয়ু।

❒ টিঐচ বিরেন, নিংথৌখোং ৱার্দ-১৪

কোভিদ-১৯গী চৈথেং ফংলক্লিবাসি চহী অমা মখায় হেঞ্জিলক্লে, কয়া কুইনা অমুক খাঙখিনি খঙদ্রে



কোভিদ লায়চৎনা ঐখোয়দা অৱা-চৈথেং পীরক্লিবসি চহী অমা মখায় হায়রক্লে। কয়াম কুইবা ফাওবা চৈথেং অসি পীদুনা লৈগদবা অৱা চৈথেংনো খঙদনা ৱানা খাঙনরি। কোভিদ লায়চৎ কিবনা ইনিং তৌনা তৌরম্বা ইথৌদাং কয়া তৌদনা য়ূমদগী মপান থোক্তনা খুৎ লোনশিন্দুনা লৈরকপা নুমীৎ মশিং য়ামশিল্লক্লে। প্রিন্ট অমসুং ইলেক্ট্রোনিক মীদিয়াগী খুৎথাংদা অখঙ-অহৈ কয়ানা কোভিদতগী ঙাকথোক্লবা অমত্তা ঙাইরবা পান্থৈদি এস ও পি ঙাক্লা চৎপগা লোয়ননা কোভিদ ভেক্সিনেসন তৌবনি হায়না হঞ্জিন-হঞ্জিন মীয়ামদা পাউতাক পীদুনা মীয়াম্নসু ঙাক্লা চৎলিঙৈ তাল্লকসিদা ঐখোয়গী সী এমনা মখুৎ অনী লোন্নদুনা মীয়ামদা পীবা পাউজেলদা মীয়াম পুম্বা ৱারবসু ৱানা নুমীৎ ১০নিদং য়ূমদগী মপান থোক্লক্তনবা হায়দুনা মণিপুর পুম্বা টোটেল কর্ফিয়ু লাউথোক্তুনা মখা তানা হৌজিকসু অকনবা কর্ফিয়ু চৎথরি। অদুবু য়াম্না ঙক্লিবা অমনা য়ূমদগী মপান থোকচদবা কনাগসু তিন্নদুনা পুল্লুদবা নিপা, নুপী কয়ানা কোভিদ-১৯ পোজিটিভ ওইবা য়াওরি। হৌজিক লৈঙাক্লা থল্লিবা নুমীৎ খরনিগী কর্ফিয়ু অসিগী মতুংদা মী শিবা অমদি নাবগী চাংচৎ অসি হন্থরক্তুনা কোভিদ লাইচৎ মুৎখিবা ওইরসনু। অদুবু থাজবদি অদুক হাক্লা লৈতে। অমবু ওইরে অমবু ওইরে, হন্দক্কি কর্ফিয়ু অসিনা অরোইবা ওইহন্নবা ঐখোয় পুম্নমক্না কোভিদ মুথৎনবা লৈঙাকনা মতম-মতমগী খঙহল্লকপা চৎন-কাঙলোনশিং ঙাক্লা চৎমিন্নদুনা কোভিদ-১৯ লাইচৎপু মুথৎপদা শরুক য়ারসি হায়বা ৱাফম লৈবাক মীয়ামদা থমজরি। করিগুম্বা মখা তানা অসুমক কর্ফিয়ু চৎথদুনা লৈরবদি ঐখোয় পূম্নমক ৱাবগী পনখৈ লৈরক্লরোই।

❒ এল ইবোমচা, তাউথোং

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 ২৯। ০৭। ২০২১ ইং, শগোলশেল;
ইঙেনগী ২১নি পানবা।

মেষ: য়েৎনবা, অরিবা থবক অমদি থিবা হুন্বদা মায় পাক্কনি। লাইনিং লাইশোল অমদি অচুম্বা চৎচবনা মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। নরলগী লমদদি চিংনবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- থেংনা ৱাখল নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ: মীৱা থাজবনা ৱাখল থোক্তবা অমদি কিবা পোকপা হেনগনি। নাইতোম ৱারেপ লৌজবনা অমদি ইচঙ থৌবনা মীনা লাকচবা ঙমলোই অমদি লন চঙবা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন: অনীংবা থবক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি, শোয়দনা মায় পাক্কদবা নুমীৎনি। থৌনা ফুদোকপদি য়াগনি অদুবু ঙক কনবদি নরলদা তায়নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মীচঙ ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কর্কট: চরাংনবা/হোয়া ফবনা নথক থোংবগা মরী ফরোই, হকচাংসু নুংঙাইবা ৱাৎকনি অমদি অশাওবনা য়েক্লগনি। অখং-অহৈগী ৱা তাও।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ: লৈফম, থবক, মীয়ামগী নুংশিবগা মরী লৈনবা থবক খুদিংদা থোইনা মায় পাক্কনি। হেন্না আশাদি তৌগনু অদুবু অচুম্বা চৎলু কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি ৱাখলদা নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা: মীচঙ য়াম্না লৈবা অমদি অনৌবা আশাদা পাঙবা থৌরমশিং চাওনা মায় পাকচবা নুমীৎনি। লেঙদবা লনদি খরা চেকশিল্লু, ময়েং তাদৌরি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফরসু নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা: থবক্কী লমদা নুংঙাইজবা ঙসিসু লৈ, ৱাখল থোকপনা ওইজ-ওইথক তানবসু য়াম্না কান্নগদবা নুমীৎনি। অরং-অরাকসু ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক: ঙাংথোকপদা পকচবা অমদি মীয়াম্না থাগৎপীবা লৈগনি। অয়েৎপা লৈরম্বসু ফরনি অমদি মরুপ-মপাং ফংজবগী নুংঙাইবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবদি থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু: ঙন্নবা হান্নগুম লাক্কনি, য়েক্লববু লাকশিনবা ঙমগনি অমদি পল্লম্বা শেল/মীচঙ ফংগনি। অদুবু লৈঙাক্কী লমদদি মায় পাকপা ৱাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: ঙসিসু অনম তানবা, নাপল তৌবা অমদি মরুপ-মপাংনা ইনশিনবা লৌবা অমত্তা কান্নরোই। নোল্লুক্লা চৎপা/ইমুংগী ৱা তাবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কুম্ভ: নচা-ননাই চাওখৎপা, ঙাং-শকপা হৈবা অমদি তুংগী পোরম শিল-লাংবা হৈবা নুমীৎনি। হকচাং নুংঙাইরোই অমদি য়েৎনবদা মায়থিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- চরাংনগনু ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

মিন: ৱাখল নুংঙাইগনি, পাঙনিঙবা অফবা থবক পাঙদ্রসু কান্নবা মরমদি লাক্কনি। নঙগী ওইবা মীগা মরীদি ফবা ৱাৎলি অমদি লৌশিং ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।