

মরুপলোই ফাউন্ডেশন অমসুং লমদমসিগী নুপীমানবীশিং

থম্মোয় পাউদম ও সি মৈরা

মণিপুৰদা তোঙান তোঙানবা লূপ কয়া লৈ। লূপ হায়বসি মণিপুৰগী ওইনা লৈতবা যাদবা অমনি। মৰমদি অখিংবা অমসুং অয়েং-অপন ক্বা লৈগনবা লমদম ওইবনি। লূপ হায়বসিনা মীওই অমগী নংত্রগা কাঙলূপ অমগী পান্ধল ওইনা লৌনরকই। অদুগা ফুৰুপ অমা, লৈকায় অমা চাউখংপা হায়বসিদা এন জি ওগী মথীসু য়াম্ম । পাক চাউই। মীয়ামদা এৰাৰ্নেস পীবদসু এন জি ওশিংগী মথৌ য়াম্মা লৈ। খুদম ওইনা হায়বদা মণিপুৰদা এইদসকী অমসুং ঐচ আই ভিগী মরমদা মপুং ফাবা ৰাখল লৌশিং লৈবসি এন জি ওশিংগী মত্বেদগীনি হায়না লৌবা তাই। লূপ মশিং য়াম্মগী কান্নবা কয়া লৈরিবা অসিদি খঙবীদবীদা লুচিংবা ওইনিংবদগী লূপ মথং মথং লিংখংনরকপনি হায়না খল্লবা মীওইসু য়াওদবা নভে।

অমরোমদা মীয়ামগী ওইবা থবক থৌরমদা শুয়াও য়াওদবা মীসু লৈতবা নভে। মীয়ামগী ওইবা থবজা য়াওনিংবদা মীনা এন জি ওদা য়াওবা হায়বসিমসু ওইথোক্ৰবা বানি। অদুগা কনাগুস্তা লূপ খরনা থবজি ইতৌ তৌদনা মীমিয়গী খুথান্দা মীয়ামদা থবক তৌবা ওইনা উহনবসু লৈ। কনাগুস্তা খরনা মৰী লৈনবা ওথোরিটিদগী শেল লৌথোক্ৰতবা হোংনদুনা লৈবসু য়াওই। পুন্মকসিগী মথজা থবক্কা লাহংলবা এন জি ওশিংসু লৈতবা নভে। থবক তৌগে, মীয়ামগী য়াইফনবা শিনগে হায়বগীদমজা এন জি ও লৈববনি। হাউসি লাউগে হায়বগীদমজা লাওই লাংলিবনি হায়বা ফাগীগা মান্গনি হায়বদি লৈতে। অফবা এন জি ওনা খুলাই অমখক্কাীদা নভুনা লৈবাক পুৰুগী ওইনা অফবা থবক কয়া তৌই হায়বসিদি ময়েক লানা খঙনরবা ৰাফমনি।

মণিপুৰদা লৈরিবা এন জি ওশিংগী মনুংদা পুৰ্ণিং যৌগংনিংবা এন জি ওশিংসু লৈ। কৰিনুংগী থোরক্ৰিবনে হায়না খনবা এন জি ওশিংসু লৈ। পুৰ্ণিং যৌগংনিংবশিংগী মনুংদা মৰুপলোই ফাউন্ডেশন অমসুং ওল মণিপুৰ নুপী মানবী এসোসিয়েশনসু অমনি। হায়রিবা লূপ অনী অসিগা অতৈ লূপকা মায়দবা য়াম্মা লৈ। লূপ অনী অসিনা থল্লিবা পান্দমদি নুপী মানবীশিংসু মীনি। মীওইবা অমনা ফলিবা হক পুন্মক নুপীমানবীশিংসু ফংলিবনিবা



মীয়াম্মা হুহুনা য়েংবিবা য়ারোই হায়বসিনি। অদুননি মথোয় মশেল পুনশিন্নিৰবসি। মথোয়না মতম-মতমগী ওইবা এৰাৰ্নেস প্রোগ্রাম কয়া অমসুং পল্লিক ফক্ষসন কয়া লেক্সা লৈতনা তৌরি। কৰম্মা শেহোেক লৈনা হিংগদগে হায়বসি ইতৈ তৎতনা খন্নদুনা লৈরি। কৰম্মা শিনফমনা মথোয়গী ষ্ঠাইদগী চান্নবা শিনফম ওইগদৌরিবনো হায়না মীকুপ কাংদনা নৈনদুনা লৈরি।

হৌজিক ফাওবগী ওইনা মণিপুৰগী নুপীমানবীশিংগী ষ্ঠাইদগী চান্নবা শিনফমসি ব্ৰুটি পাল্লর লিংখংপা অমসুং মেক অপ আৰ্টিষ্ট ওইদুনা ফিল্ম অমদি অতৈ লম কয়গী মেক অপ তৌবসিনা ওইরি। ফেসন শো অমসুং মিস কন্টেষ্টকী দ্ৰেশ ডিজাইন তৌবদা নুপীমানবীশিং থোইদোক মীয়াম্মা পান্নরি। ফুরিং তুবা অমসুং পোংলৈই শেম শাবদা লম্মা লৈতনা পান্নরক্ৰি। মসিনা মশিং য়াম্মা পাক শম্মা খঙনবগী বানি। মমাঙদসু থম্মোয় পাউদমনা পাউদমজগ্ৰবদুনি, নুপীমানবীনা ডোক্তর তল্লি হায়না। লাইরিক-লাইশুদা থৰায় য়াওদুনা এদুকেসনগী লাইনদা মাঙজিল থারকপা ক্বাসু য়াওরক্ৰি। নুপামানবী খৰা আৰ্টকী লমদা খোঙদানুদা মতিক চাবা আৰ্টিষ্ট হায়বদু ওইবা গুল্লি। খুলাই অসিদা মথোয়গী কন্ট্ৰিবিউশন নোংম-নোংমগী পাক চাউবা হেনগংলক্ৰি, মসিদুব কৰম্মা মথোয়বু মীৰাইথাদৌরিবনো।

মীয়াম্মা মথোয়দা লান্না উবীরিবসি উবীফম থোক্তে। মথোয়গী ৰাকৎ তবীবা চুহুে হায়বসিনি গুসিগী থম্মোয় পাউদমনা পাউদমজরিবদি। হয়েং মাৰ্চ ২০ দা মৰুপলোই ফাউন্ডেশননা One day consultation meeting through media

হায়বা থৌরম অমা শিনগদৌরি। থৌরম অসি The Humsafar Trust, SR, India না শিনবনি। লম্ফেলদা লৌবা আর দি ব্লিংগী কমফরেল হোলদা পাঙথোক্ৰদৌরিবা থৌরম অসিদা রিসোর্স পার্সন কয়ানা ৰা গাঙগদৌরি। দিভলপিং কম্যুনিটি সার্ভিস ইন হেল্ঠ সেক্তরগী মতাংদা ডা. লোকেশ্বর, নোদেল ওফিসার এ আর টি, জেনিমনসা ৰা গাঙগনি। জেঙ্গর আইদেৰ্টিটি এন্ড বিহেবিয়র ওফ নুপীমানবীগী মতাংদা ডা. বিজয়ালক্ষ্মীব্রা, মণিপুৰ ষ্ট্ৰিড সেন্টর, মণিপুৰ যুনিভার্সিটিনা ৰা গাঙগনি। লিগেল প্রস্পেক্টিব ওফ নুপীমানবীগী মতাংদা ডা. সান্তিবালা, দিষ্টিক্ট জজ, সেনাপতিনা ৰা গাঙগনি।

থৌরম অসিদা মণিপুৰ ষ্টেট এইদস কন্ট্ৰোল সোসাইটিগী জোইন্ট দিৰেক্টর অভিরাম মোংজমসু সোসাল প্রিজুডিস হায়বা হীরম অসিদা ৰা গাঙগনি। থৌরম অসি মৰুপলোয় ফাউন্ডেশননা শিনবগী মৰুওইবা পান্দমদি থৌরম অসিগী মত্বেদগীদি নুপীমানবীশিংদা মীয়াম্মা অহেনবা থাজবা থম্মরক্ৰগনি হায়বসিনি। থৌরমসিদা নুপীমানবীশিংনা পুন্মা শরুক য়ামিয়দুনা অখঙ অহৈশিংনা গাঙলম্মা ৰাফমশিং লৌশিনহৌনবগী তাক্সা লৈগদৌরি। কৰ্ণীগীদমজা নুপীমানবীশিংবু মীয়াম্মা কৰম্মা লান্না উগদৌরিবনো হায়বসি খন্নরকপদা পান্লিবা পাং দম অদু ফংগনি হায়না খল্লি। মতাং মতম চানা শিল্পক্ৰিবা থবক অসি মায় পাকপা ওইনু। থৌরম অসিদগী পুরকপা অফর মহৈশিং খুলাইসিগী মীয়াম্মা ফংদুনা খুলাইসিদা নুপীমানবীশিংনা কল্লিবা মফম খঙলকপা ওইরসনু।

নুপাশিংনা মশা মউ ফনা লৈনবগী পাষ্ট্ৰে

মী ওইবগী পুন্সিদি মমল নাইদে। কৈথেলদা য়োনবা পোৎশক অমগুম শেলনা লৈবসু ফংদে। মালেমগী অপুনবা লন-থুম পুন্মপ পুনশিল্পগসু মীওই অমখকী পুন্সি লৈবা ফংদে। অদুনবু হায়নরিবনি হকচাং ফবনা অথৌইবা লননি।

ইশা ইথক্কাী খনবা নংত্রগাসু ইমুং মনুংদা লৈমিন্নরিবা মীওইশিং-গীদমক খল্লগা ইশা-ইউ ফনা থম্ম বগী মতাংদা মতিক চাবা চেকশিন থৌরাং লৌখংচগদবনি। লুরিবা ৰাফমদি মীপুম খুদিংমক মথৌ চিনবা মৰম্মা হকচাং ফনা থম্ম বগীদমক তোখায়না মতম কাইথোকপা গুন্মদবগী মতাংদনি। অদুবু ইশা-ইশাগী ইথৌদসু অকায়াবা পীৰৌইদবা মওংদা হকচাং ফনা থম্মবগীদমক চেকশিন থৌরাং লৌখংপা য়াই। হীরম অসিগী মতাংদা লৌখংপা য়াবা অহানবা খোঙথান্দি তুম্মা অমসুং য়াইবগী মতম নাইবনি। নুমীং খুদিগী গুন্মা তুমগদবনি। অদুগা গুন্মসু হৌগৎকদবনি। মপুং ফানা তুমদ্রবদি পুৰ্ণিং ৰাখলগী ফীডমদা অহোংবা থোক্ৰনবগা লোয়ননা হকচাং শোকচিল্লকই।

মচি ওইবা চীজ্জাক মচল শুনা চাবা হায়বসিসু হকচাং ফহম্ববগী মতাংদদি য়াম্মা মৰুওইবা পাষ্ট্ৰেনি। চাবা-থকপগী মতম নাইবগা লোয়ননা নুমীং খুদিংগী কাৰ্বোহাইড্ৰেট, প্রোটিন, অত্ৰেকপা মনা-মশিং অমসুং উইহে-ৰাইহে চাগদবনি। মতম চুপ্পা হকচাং মনুংদা মথী ৰাংহনবা য়াদে। নুমীং খুদিংগী ঈশিং মৰাং কায়না থক্কা হকচাং মনুংদা অমোংপা পুন্মমক শেংদোক্ৰদনি। মমদ্রবদা নুমীং খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অথনবা ১০ থকপগা লোয়ননা শুম্ভদা গুয়রিবা হৈ মখীসু থকপা তঙাইফদে।

মখীল অমগুগী অনা-অয়েক য়াওদ্রবসু মৰক-মরজা ডোক্তরগা



তাম্দুনা হকচাংদা কৰি অশোয়বা লৈবগে হায়বদু খঙদোক্ৰবা হোংনগদবনি। ঐ অমা লৈখিদবদা লৈহৌরিবা ইমুংগী মীওই কয়া অৰাবা নংহৌগদৌরিবনি হায়বা খম্ববগা লোয়ননা পুন্সি নুংশাংনা হিংনবগীদমক হকশেলগী ওইবা চেকশিন থৌরাং লৌখংপা য়াম্ম মক তঙাইফদে।

হকচাং ফনা লৈনবগী অহানবা মুক্ষম থোনবা ওইনা ঐথোয়না হুৰ্দ্ধিবা চথোম খুদিংমক কুপ্পা শেম্ৰবা মথৌ তাই। অফবা চীজ্জাক চারগা হকচাং ফৈ, ফংতৰা চারগনা হকচাং শোকই হায়বসি পুন্মমক্কা খঙনরবা ৰাফমনি। নুমীং খুদিংগী চারিবা চীজ্জাক প্রোটিন, কাৰ্বোহাইড্ৰেট, অফবা ফেট, ভিটামিন অমসুং মিনৰেল য়াওহনবগা লোয়ননা ঈশিং মৰাং কায়না থক্ৰদবনি। মসিনা হকচাংগী কয়াং পুন্মমক মথৌ নীংথিনা ডাইহল্লি অমসুং লায়না কয়াদগী ভাকথোকপা গুন্মী।

প্রোটিননা টিস্যু শেমগৎপগা লোয়ননা ইম্ম্যন সিল্টেমগী মপান্ধল কনখংহল্লি। কাৰ্বোহাইড্ৰেট অমসুং ফেটনা হকচাংগী থাউ ওইরিবনি। অমরোমদা ভিটামিন এ, ভিটামিন সী অমসুং ভিটামিন ঈনা এণ্টিওক্সিডেণ্টকী মথৌ পাঙথোক্ৰনা হকচাংগী সেলশিং অমাঙ-অতা থোক্ৰদ্রবদগী ভাকথোক্ৰাই।

ভিটামিন বিনা চীজ্জাক্কাী এৰ্জি লৌশিনবদা মত্বেং পাংই। কেলসিয়ম অমদি ফোসফরসনা শরুগী মপান্ধল কলহনবগা লোয়ননা পোটিস্যিয়মনা নৰ্ড সিগনেল ট্ৰান্সমিট তৌবদা মত্বেং পাংই। মচি ওইবা চীজ্জাক মচল শুনা চাদবা থোক্ৰবদি হকচাংগী কয়াংশিং নীংথিনা মথৌ পাঙথোকপা গুন্মলৌদৌরিবনি।

অমরোমদা, অফবা চীজ্জাক চাবগী মথজা মতম নাইনা চাবা থকপসু য়াম্মা মৰুওই। হকচাংনা চাশিল্লিবা কেলোৱিনা চাশিল্লিখিবগা চাং মান্হনগদবনি। শীজিনবনা হেল্লগা

শীজিন্নবনা ৰাংলবদি হকচাংগী অরুগ্ম হেনগংলক্ৰুনা ফেট টিস্যু হেনগংলকপা য়াই। মসিনা থম্মোয়গী লায়না, হাইপৰটেনশন, রেশ্পিৰেটরি ডিজিজ, দাইবেটিস অমসুং কেলস ৰাওনা তোঙান তোঙানবা হকশেলগী ওইবা খুদোংচাদবা কয়া থোক্ৰহকপা য়াই।

হকচাংগী অরুগ্ম হেনবখক্তনা লায়না ওইহক্ৰকপা নভে। হকচাংগা কান্নৈ হায়রিবা নুট্ৰিয়ন্টশিং চাং ৰাংনা নংত্রগা হেল্লিগ্মা চাবা মতমদসু লায়না কয়া ওইহক্ৰকই। খুদম ওইনা হায়বদা কেলসিয়ম ৰাংলবদি শরুগী মপান্ধল শোম্বরকই। ফেট কা হোন্না চারগনা থম্মোয়গী লায়না ওইহক্ৰকই অমসুং উইহে-ৰাইহে, মনা-মশিং চাবা ৰাংলগা কেলসগী ৰিক্ৰ হেনগংলক্ৰই। মরম অদুনা মচি ওইবা চীজ্জাক পুন্মমক মচল শুনা অমদি চাং গুন্মগা চাবা মৰুওই।

ফেসন্দা ট্ৰেদিসনেলগী শক্কোন



ট্ৰেদিসনেল অমসুং মোৰ্দন ফেসন হায়বসি থাদেক্ৰবা য়ারোইবদা লদাইফম অমনি। ট্ৰেদিসনেল হায়বসিসু ৱিয়েলিটিনি অদুগা মোৰ্দন হায়বগীসু ৱিয়েলিটিনি। ফেসন হায়রগা মোৰ্দন ডাঙদা মিৎয়েং থল্লসু লাল্লি। ফেসন হায়রগদি জাতি অমগী ট্ৰেদিসনেল কষ্টুম অদুবসু ফেসননি। অমরোমদা কৰিগুস্তা চংনবী অমবসু হেজা ফেসন কৌবা য়াই। খুদম ওইনা গাড়ীনা গাওবা, কৰপসন্দা গাওবা, নাং-ধৰ্মদা হেল্লিগ্ৰবা, ময়াই কাবা চীজ্জাক পুন্মকসু ফেসন কৌবা য়াই। ফেসনগী অশেংবা আৰ্থসু মওং অমসুং চংনবী হায়বনি। মসিদা ফিজিং চাকচেংতং আৰ্থ হনবা য়াদে। অমরোমদা হকচাং উৎথোকপা হায়বসিসু লম-লমগী ওইবা ৰাফমনি। মৈতৈশিংগী ওইনসু নুপীশিংনা অপাবা ফি অমা ইল্লগা মনুংদা ৰাওজ অমা লিংপা তৌনরি। মসিমকসু হকচাং অমসুং হকচাংগী শাওং-শাদা খরদি উবা ফংলি। ফি চেকশিল্লৈ হায়রিবা জাপান অমসুং মিডল ইষ্টতা কা মনুংদা ফি কয়া থোংদবা জগোয় শাবী কয়া লৈরি। গুসি মালেমদা মাঙজিল থাৱিবা লৈবাকশিং ফেসনদসু থৰায় য়াওবা গাঙত্ৰনি। মথোয়দি লৈবাক্কাীদমক কংথোকপসু কিদে অমসুং লিংজেলসু মাষ্ট্ৰে। মণিপুৰগুস্তা পীকশ্ৰবা মফম অসিদদি শাট্গে-শাট্গৈগী, য়েক-য়েকী ট্ৰাইব অমমম শুংঙকপগী মওং অমা উৰক্ৰি। ট্ৰেদিসন, সলাই, য়ামখংলকপা হায়বসি চাউখংলকপগী খুদম নভে। পীকশিল্পকপগী খুদমনি। য়ুনিট

লৈখংলকপগী খুদম নংত্রি। অদুমকপু লৈমিন্নরিবা কাঙলুপশিং অমগা অমগা ঈকাই খুম্ববগী শাজং অমদি মথৌ তাই। চাউৱপ্পা য়েংবদা, নাগাশিংগী ফিজোলদা অঙাঙবা মচুনা নম্মা, কুকিশিংগী ফিজোলদা অমুবা মচ য়াম্মা য়াওগনবা খঙজিনবসু মথৌ তাই। অমরোমদা ট্ৰেদিসন হায়বা অসি মত্ৰগী মতুংইম্মা শেমদোক শেমজিন খরসু লৈবা য়াই। অনৌবা মওংগী শভমসু হাপচিল্লকপা য়াই। খুদম ওইনা জাপান্দা মথোয়গী নাংকী দ্ৰেসশিং শীজিন্নবা নুংঙাইতে হায়দুনা লুহোংবদা কোং সূট তাই ফাওবা তৌনরে। নুপীশিংনা মোৰ্দন ফোৰ্মেল দ্ৰেশ শেং চাবা ফাওবা য়াওনরে। মসিগুস্থসি জাপানগী ৰোয়েল ফেমিলিশিং লুহোংবদা ফাওবা তৌনরক্ৰি। মসিমক্কা জাপানগী

ট্ৰেদিসন মাঙবদি নভে। অতৈ ৱিচুএল অমসুং ফেষ্টিবেল কয়ানা নাংকী ফিজোলশিংসু শীজিন্নরি। মৈতৈশিংগী ওইনসু ফৈজেম শেংপা তনথরকপদগী নুপাশিংনা পায়জমা শেচনরক্ৰিবা অসিনি। মদু ওইদনসু বরমক্কাীদি ফৈজেম অদুম শেংলি। মৈতৈশিংগী ষ্ঠাইদগী ফরক তাবা অমদি লুহোং-থোংদোংবদবু ওইরবসু অশংবা, অৱাংবা, অঙাংবগুস্থগী পুময়াং/কুৰ্তাগুস্তা, স্তেতরগুস্তা লিংলকপা অদুনি। মসি ফেসন হৈরিবনি হায়না উৎথোকপা ওইরবসু য়েংবদা মৱিং মৱাংবা ফেসন খঙদবা নাইতোম তানিংৰা মানবা অদুগুস্থগী নেচর অমা চঙহনবা উই। মসিগী মন্ত্ৰা য়ুনিফোৰ্ম ওইবা অডৌবা, চ্ৰ দল মচুগুস্তা ফিৱোলদমক শীজিন্নবনা লৈবাক মচা তাবা হেনগনি খল্লি।

মালেমগী ওইনা ট্ৰেদিসন হায়বসিদা মোৰ্দন চঙশিনবা হায়বসি হৌনশানি অদুবু মচু চাওহোং হোংবদি তৌনদে। মেনষ্ট্ৰিমদি কায়হন্দনা থম্মা ডাক্তনি। খুদম ওইনা সাহেবশিংনা কোং অমুবা লিংলগা, মনুংদা ফুরিং অডৌবা লিংপা তাই নংত্রগা বতর ফ্লাই অমা ফাবা কয়া তৌনরি। মসিগা লোয়ননা কোং সূটি অডৌবা, চান্দল মচুগুস্থগী ফিজোলগুস্থসু কমা শেং চানরিবা অমনি। মণিপুৰগী ওইনদি ট্ৰেদিসনেল দ্ৰেশ হায়বসিদা নুপাদগী নুপীশিংনা য়াম্মা হোন্না ভাকপা হেল্লি। ফেসন কলিসয় ওইবা খঙতা, কয়াসু হেল্লি। লুরিবদি লম অমগী চংনবী হায়বসি নুপানা শেহুন্নিনা নুপাশিংনা হাম্মা ভাকপা মথৌ তাৱি। নুপাশিংগী ওইনদি গাঙদবদা হৈ-শিংবামনবগুস্তা অমী ভদ্রবা নভে। খুদম ওইনা নিঙেল চাক্কাীবা নিঙেলশিংনা মপাদমা চংপা মতমদা নুপা কয়াদি হাল্ফ পেণ্ট শেংপা, স্লিপৰ তোংবা টি-সাৰ্ট লিংপগুস্তা কয়াসু য়াওবা উই। মসি য়েংবদা য়াম্মা ওদ ওইবা অমনি। অতোপ্পা জাতিনসু হৈনরমদবা য়াই। অদুবু মণিপুৰদসু মৌনা লৈশাবী শাবা মানবা কৰিগুস্তা থেংনবসু য়াওই। অসিগুস্তা অসি চিংমী নিঙেলশিংগী মৱন্তসু কৰিগুস্তা উবা য়াওই। শম্মা হায়বদা ফনেক তপ নল্লা অমগী মথজা মিনি তোপ অমা লিংপা, পোপিলি মচু তোংবা, লিপষ্টিক লুম্মা থাবা, লৈশাবীগুস্তা শম গাঙহনবা অসিগুস্তা পনবা য়াই।

নোংচুপকী লৈবাক্তসু লমকেং লমহাইবী নংত্রগা কৰবৱৰগী পংতৌ



তৌবা নভুনা ষ্টেণ্ডৰ্ড লৈবা নুপী ঐয়াবুদি মৌনা মৌগী ফিজোল শেং চাবা চংনৈ। হুইট হাউসতা ফষ্ট লেদিনা শিৱি কাবা কান্দা মৌগী ফিজোল শেংলি। অদুবু মথোয়গী ফিজোলশিংদি অদুকী মতিক থাক ৰাংত্ৰে, মখলসু শুনা লৈত্ৰে। নোংচুপকী ওইনা নুপীগী ক্লাসিক ট্ৰেদিসনেল নংত্রগা ফোৰ্মেল দ্ৰেশ অসি মচু-মৱাং কয়া লাংদবা অচম্পা মচু ওইবা ফোৰ্মেল গাওন, লোঙৰুৰ্ত, মীদিগুস্তা অসি ওঁগল্লি। অদুমকপু তাইদ লোঙ গাওন, বোল গাওন, শোৱো-শোৱো চিংবা ফোলিং, খুকউদা চপলিল্লগা ৰাউন্ড-ৰাউন্ড ফাদবা ষ্টাইল অসিনচিংবা কয়াসু পনবা য়াই। নোংচুপকী ট্ৰেদিসনেল দ্ৰেশ অয়াবুদি ফি-নাল্লি অমসুং অপাবা ওইগল্লি। সনা-লুপা য়াম্মা থোনবা চংনদে সনাবুদি এলোই, প্লাটিনমগুস্থনা হোন্না পাষ্ট্ৰে। মৈতৈশিংগীসু ক্লাসিক ট্ৰেদিসনেলগী ফিদি অপাবা লকজরি ওইবা ইনফি ওইরি। মসিগা নোংচুপকী মান্নাবা কয়া লৈ। মাইবীগী অডৌবা সূটকা নোংচুপকী অডৌবা সূটকা মান্নাবা কয়েষ্টেৰ কয়া লৈ। অসিগুস্থসি জাপান, কোৱিয়া চাইনাগুস্থগসু মান্নাবা লৈ। নুপাশিংগী ওইনা ফৈজেম পুময়াং পনবা য়াই। ফি-থাবা মচু মৱাং য়াম্মা য়াওবা ফিৱোল অসি ট্ৰাইবেলশিংনা য়াম্মা তৌগল্লি। কা-হোন্না লাংবা হকচাংদা কৰি-কৰা পংনপতা নপশিনবগুস্থসু তৌগল্লি। ট্ৰাইবশিংগী ওইনদি ট্ৰেদিসন হায়বসিদা ফোকলোৱ, ক্লাসিক, ফোৰ্মেল, কেজুয়েল হায়বসিগী থোইনা থেম্ৰবা লৈগগন্দে।

মৈতৈশিংগী থাৱবা ফনেক ময়েক নাইবা অনীমকসু ফোকলোৱৰী কয়েষ্টেৰ য়াওৱি অদুবু অপাবা লকজরি ওইবা ইনা ফিনা মোৰ্দন ক্লাসিক ট্ৰেদিসনেল মালহনবনি ট্ৰাইবেল ৱণ্ট হায়বসিমক্তবু ফোকলোৱগা মৰী লৈনগল্লি। মণিপুৰগী প্লেগ ফনেকশিং কেজুয়েলগী মওংনি অদুবু মসিনা ফোৰ্মেল ওইনা শীজিন্নবসু ওই। খুদম ওইনা স্থুল, কোলেজগী মহৈৰোয় কয়ানা ফোৰ্মেল য়ুনিফোৰ্ম ওইনা শীজিন্নরিবা অসিনি। পুমডৌ ফি অমসুং ফনেক ট্ৰেদিসনেল ফোৰ্মেল ওইনা শীজিন্নরি। ফনেক হায়বসি সাউথ, চাইনা, টিবেং, সাউথ ইষ্ট এশিয়া, নোথ ইষ্ট, বৰ্মা, থাইলেণ্ড লাওসনচিংবদা শীজিন্নরি। চাইনা অমসুং সাউথ ইষ্টকী ফনেভিট অনানবাফিদা লৈৱোং হেভতা তৌশিনবসু থেংনৈ। মসিগী মথজা ষ্ঠাঙলি মৱি ফাবসু উই। মণিপুৰদা ফনেক শীজিন্নবা তহুৱকপদগী মরম অমদি ফিজোল অসিদা হুক ট্ৰিঙগুস্তা অমতা য়াওদবা সেং ওইদবা অসিনসু মরম অমনি। মৈতৈশিংগী ফজবা অমনা থৌদোক ৰাথোকশিংগী য়ুনিফোৰ্ম কলর অমা লৈবা অসিনি। মসি অতৈ কাঙলুপনসু য়াম্মা থাগল্লি। অতৈ কাঙলুপ কয়াদসু য়ুনিফোৰ্ম মোটিবিত লৈ অদুবু সোলিদি য়ুনিফোৰ্মদি ওইবা গুদে। গুসিদি নাং অমদি ট্ৰেদিসন ভাকপা হায়বসিদা শেল-থুম ফবগী মখাদসু য়াম্মা লৈ। কজ্জাৰ্ভেবি ওইবগী ফিগিং অমা লৈবসু মথৌ তাই। মপানগী থেম্ৰবা অনৌ-অনৌবা ধৰ্ম, চংনবী কয়ানসু হুমহনদবনা হোংনগদবনি।

লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌদগী ভাকথোকসি

ঐ থোয়গী পুন্সিদি ঐথোয় খুদিংমক লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌ ২০০ ৰোম মায়েক্ৰে। অষ্ট্ৰং-অশা হায়বদি টেম্পৰেচর নেমথরকপদা ঐথোয়না লোক-থুংবা য়াবগী চাং অসি হেনগংহল্লি। অদুবু হায়রিবা লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌশিং অসিগীদমক ডেক্টৰশিং তানক্ৰবগী মথৌ তাদে হায়না ডেক্টৰশিংনা হায়রি।

হৌজিক নিংথমখাগী ফিভম হেল্লিগ্ৰব্বা মতম অসিদা অসিগুস্তা লোক থুংবা, হাকফি খনবা অমসুং লোক লাইহৌশিং অসি থিংনবা ঐথোয় কৰি কৰি তৌবা মথৌ তাবগে হায়বসি, মফম অসিদা লৈরে।

নুশা মজালগী কান্নাবা লৌবাঃ ঐহাল্লা ভিটামিন দি-সল্লিমেন্ট অমা চাই। মসিগী ভিটামিন অসি নুমিৎকী মজল নুশানা শেম্ভনি অমসুং ইন্ফেক্সন থোকপা মতমদা ঐথোয়গী ইম্ম্যন ৱেস্পোন্সকীদমক মসি মৰু ওই। অদুবু নিংথমখাগী মতাদদি মীওই কয়াদা মৰু ওইশ্ৰবা মচাক অসি ৰাংলি হায়না য়ুনাইটেড কিংডমগী কাৰ্যদিক য়ুনিভার্সিটি কন্ম্যন কোন্ড সেন্টৰগী দিৰেক্টর, প্রোফেচর ৱেন এক্সরসনা হায়। মরম অদুনা নুমিৎ খুদিগী ওইম্মা য়ুন্মগী মপান্দা থোক্ৰনা নহক্কাী মথৌ তাবা ভিটামিন ঈদি লৌশিল্ল, লোয়ননা মৱেক থোকপা গু অমসুং ৱেক্স চিউহায়রি।

হকচাং লেঙ-খোংপাঃ ব্ৰিটিশ জনেল ওফ স্পোৰ্টস মেডিসিনগী ষ্ট্ৰিদি অমগী মতুঙ ইম্মা চয়াল অমগী মনুংদা নুমিৎ এনিৰোম হকচাংগী শাজেল তৌৱিবা অমসুং হকচাং তেচকংপা ফাওৱিবা মীওইশিংদা লোক থুংবগী লায়না নাৱক্ৰদবদগী চাদা ৪৫ ৰোম কক্ৰথে হায়রি। নুমিৎ খুদিগী নোংমদা পুংখায় অমরোম ময়ায় ওইৱপ্পা শাজেল তৌবনা ফ্লু ডেপ্ৰিদ্দা হকচাংনা পীবা পাঙ্ৰিম শৰুক অনী হেনগংহল্লি হায়না পাঙ্ৰিম শৰুক অনী হেনগংহল্লি হায়না অদুবু এক্সৱসাইজ হেল্লিগ্ৰদি তৌৱোইহবদি। কৰিগুস্তা হেল্লিগ্ৰা এক্সৱসাইজ তৌৱবদি নথোয়দা অনাবা অমসুং ইনফেক্সন থোকপা য়াবগী খুদোংথিবদু হেনগংহল্ল-কপদুম য়াই হায়রি।

ভাইৱস হাংনবা থবক লৌখংপাঃ লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌগী ভাইৱসশিং হাংন-বগীদমক ভাইৱসশিং অসিনা ষ্ঠাইদগী হৈনবা লৈফমশিং, খুদম ওইনা থোঙগী খুংপায়ফমশিং অমসুং টৌইলেটশিংদা এণ্টিবেক্টিৱি অমসুং চামথোক-তৈথোক্ৰদবনি হায়না য়ুনাইটেড কিংডমদা লৈবা অনভাইৰোম্মোন্টেল হেলঠকী লমদা থবক তৌৱিবা ডাক্টর লিজা এক্সৱলিগা পাউডাকপীৱি।

নুপা-নুপী হক্তিবাবাঃ য়ুস্মাল্লবা নুপা-নুপী, মতৈ-মনাও চাং নাইনা হক্তিবনবা লোক অমসুং লোক লাইহৌদবগী ভাকথোক্ৰাই। চয়াল অমগী মনুংদা অমুক অনীৱক হক্তিবনবা, অসুন্না হক্তিবনবা মীওইশিংদগী ইম্ম্যনোম্মোবলিন-এ সেলশিং কৌবা ভাইৱেল এণ্টি টিৱাদিশিং চাদা ৩০ হোন্না থোকহল্লি।



ঈশিং মনিলদা শ্বর হোনবাঃ লোক থুংবা অমসুং লোক লাইহৌ তৌবদগী শ্বর হোনবা নুংঙাইতবা, নাতোন ফুনবনচিংবা তৌৱক্ৰবদি মনিল কাবা অশাবা ঈশিং হাল্লা পাত্ৰ অমা মফম চানাবা ফজনা থল্লগা, ঈশিং মনিল অদু ফাজিন্দুনা থল্লবা তৰু-উনানবা ফি অমনা কোক কুশিল্লগা পাত্ৰ অদুগী মথজা কোক, মায় লুকথদুনা লৈগদবনি। মিৎ উইশিল্ল অমসুং মায়দু ঈশিংদা য়াম্মা নকশিল্লগনু। ঈশিং অদুনা মেহ্লেল নংত্রগা য়ুকেলায়ণ্টস ওইল মৱিক খৰা থাদৱবদি শ্বর ফুনবা অমসুং নাতোন ফুনবদগী অৰাবা কোকহনবা গুহমগনি।