এডিটোরিয়েল

এম এল এ না মীহুৎ ওইদবা

হন্দক মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লিনা লমদমসিগী ওইনা মৈহৌরোলদগী হৌনা পুম্না হিংমিন্নরক্লবা হায়বদি য়েলহৌমী হায়না খঙনবা মীওই কাঙলুপশিংগী অমদি য়ুরুপশিংগী ওইনা মণিপুর হায়রিবা নিংথৌ পানবা লমদম অমা ওইরম্না মফমসিদা পুম্না হিংমিন্নরকই অমসুং হায়রিবা মীওইশিং অসি য়েলহৌমী ওইনা হিংনবা হোৎনবদা মপান লমদগী লাকপা মীওই কাঙলুপশিংনা য়েলহৌমীশিং অসিগী মরক্তা কন্টামিনেট তৌবা হায়বদি চারৌ– মৌরোনবগী ফিভম ফাওবা য়ৌশিল্লক্লনা য়েলহৌমী হায়বসি মাঙগ্রগদ্রা হায়বা রাহং অমা লাকপদগী বিল অহুমখক মীয়ামগী অপাম্বা মতুংইন্না পাস তৌগ্রে। পাস তৌথিবা মতমদা তিনহিন্দু হাউস অসিগী অপুম্না মেহন্ন ৬০ অদুনি। মখোয়দা বিল অদু খন্নাবা চপ চাবা মতম পীখি অমসুং মদু হাউসতা পাস তৌনবা হোৎনবদা মেহন্ন ৬০ মক্কী অয়াবা লৌখি হায়বসি বিল পাস তৌথিবা অদুদা অদুম্মক খঙবা য়ারবনি। মসিগী মতাংদা হাউসকী মেহন্ন নত্তবা য়েলহৌমীশিংগী মরক্তা লৈবা মীওই য়ুরুপ খরনা মখোয়গী মীহুৎ ওইরিবা মীওইশিং অদুদা অকনবা প্রেসর পীদুনা এম এল এ গী ফমদগী থাদোক্লদবনি হায়না তকশিন্নরুপা অসি ঙসি ফাওবা মখোয়গী মীহুৎশিং অদুনা তরান্না ওক্লিন্না হায়বা রাহং অমা য়ৌে য়েগী মীয়ামদগী লাকই। মসিদি য়েঙ্গি অসিগী চিংগী দিট্টিক্লিশিং প্রিপ্রেসেন্ট তৌরিবা মীয়ামগী মীহুৎশিং অসিগী লেজিসলেটিভ ওইবা মখৌ অদু খঙদবদগী থোকপনি হায়না লৌবা য়াই। এসেমব্লিদা পুথোরকপা বিলশিং খন্নবা মতমদা বিলশিং অদুগী কোপিশিং অদু এম এল এ খুদিংমক্তা য়েগ্রেখনি অমদি মদু হান্না নৈনরবা মতুং মখোয়গী ওইবা অপাম –পামদগী মতশিং অদু ফোংদোক্লক্লুনা শেমদোক–শেমজিন তৌরবা বিল অমা ওইনা হন্দক পাস তৌথিবনি। মসি চিংগী দিট্টিক্লি ৫ গী এম এল এ ২০ না মখোয়গী কেন্দ্রশিংদা লৈরিবা মীয়াম হায়বদি ভোটলিশিং অদুদা করিঙ্গা মওং অমত্তা খঙহন্নবা লৈখিদে হায়বসি মথং মথং থোক্লক্লিবা ইশুশিং অসিদগী খঙবা ঙমই। মসিদি লাইরিক লাইশু হৈরবা চিংগী দিট্টিক্লিশিংদা লৈরিবা মখল মখা কয়াগী সরকারগী থবক তৌবা মীওইশিংনা অদুম্মক খঙলিবনি।

মদুমক্তদা মীহুৎশিংনা কেন্দ্রগী মীয়ামদা মরিক চুম্না এসেমব্লিগী রাফম অদু খঙহন্দবসি খ্বাইদগী লাইবক থিবা অমনি। মসি ঙসি পান্নিবা মণিপুরগী কংগ্রেস সরকার অসিনা য়াম্নমক চুম্না খঙই হায়বসি হন্দক চিফ মিনিষ্টর অমদি হোম মিনিষ্টরনা চিংগী এম এল এ পুম্নমক কৌখৎলগা পীখিবা পাউতাকশিং অদুদগী খঙবা ঙমই। খ্বাইদগী নুংঙাইত্রিবদি মণিপুরগী চিংগী এম এল এ শিংনা মখোয় মশা অসি মণিপুরীশিংগী মীহুৎনি অমসুং মখোয়না এম এল এ ওইনা রাশকপা মতমদা লৈবাক অসিগী ইন্টিগ্রিটি অমদি ওফিস পায়বগী অরোনবা পুম্না ঙাক্কনি হায়না ফোংদোকখিবা অদু মশা–মশানা খঙদবা অসিনি। হৌজিক্তি চিংগী এম এল এ শিংনা মখোয়না মীহুৎ ওইরিবসি করম্না কেন্দ্রগীনো অমসুং মখোয়না মীহুৎ ওইরিবসি মণিপুর মীয়ামগীনি হায়বসি খঙবা ফরে। হায়রিবা মশাগী মীহুৎ অমা ওইবগী হকশিং অদু চপ চানা শিঙ্গিরবা তাবগী মতম অমা লৈরবনি। অসিগুম্বা তাঙ্গা অসি য়াম্না তোয়না লাকপা নত্তে। মখোয়সু মীহুৎ ওইনা মণিপুরগী ঙমখৈ ঙাক–শেনগনি হায়বগী থাজবা অদু রাশক ওইনা লৌখিবা মরম্না হন্দক থোক্লিবা ইরাংশিং অসি নমথনবা হোৎনবা অমদি লমদমসিগী ওইরিবা পোলিটিক্সকী ফিভম অসিদা ষ্টেবিলিটি পুরক্লবা হোৎনবা মতমদা খ্বাইদগী চাওবা থৌদাং লৌগদৌরিবসি তশেংনা হায়বা তারগদি চিংগী দিট্টিক্লি ৫ অসিগী মীহুৎ ওইনা কারিবশিং অসিনি। হৌজিক নৈনরিবনা অপাম্বা মওংদা মীহুৎশিং অমদি সরকারগা তান্নরমদনা হেক্তমক অথিংবা কয়া মায়কৈ খুদিমংজা চথরক্লিবা মরম চাদবা থোঙজংশিং অসি মঙৌ করম্না হন্দোকহনগদগে হায়বসিদি মণিপুর সরকারনা হেয়া খঙফম থোকই। হৌজিক পান্নিবদি থা ২ হেয়া চথরকখিবা খোঙজংশিংদা শরুক য়ারিবা অমদি য়াখিবা মীওইশিংনা মণিপুরগী ইন্টিগ্রিটি ঙাক–শেন্নবা অমসুং মপান লমগী মীওইশিংগী থৌহৈনশিন্দা থবক থিংবা অমদি চথবা য়াহন্দবগী থৌশিল অমা ফাওবা মীয়ামদা ঊহনবা ঙমদবা অসিম্মক য়াম্না লাইবক থিবনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

তরাম্না ওকচরি আর এন রবি

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

আর এন রবি হৌজিক ইম্ফালদা লৈরি। মানা উননিংবা মীওইশিং নত্রগা সংস্থান খরগী মীহুৎশিং উনরম্লগা অমুক দিল্লিদা হনখিগনি। নুমিৎ নিনিগী থোঙচংসিদা করি অনৌবা অরোম্বা থৌশিল লৈবনো হায়বসিদি ফ্রেমব্লার্ক একোর্ডকুম হায়দোকপা য়াদবা রাফম ওইরম্লবদি চৈনেনবী মিহন কাংগদবসি লমদমসিগী প্রজাশিংতনি। মচিন থীবদা হালোংবা লৈত্রবা ইন্টরলোক্যুটর আর এন রবি হৌজিক হৌজিক প্রাইম মিনিষ্টর মোডিজিগী অচান্বা মনাইনি হায়বগী মতাগুম য়াম্না থৌনা ফরি। অমুক্তা হেয়া মথোং খংদ্রিবা নাগা পিছ একোর্ডকী মতাংগী– মমৈ থেক্তংনা ফিরাল মমায় চুম্রে। হেয়া খনগদবা অমনা আর এন রবি কনানো হায়বসি হৌজিক্তি পুম্নমক্লা খংদবা য়াররোই। য়াম্না মরৌ লৈবা, হায়জিন্বদা ইকাইবা লৈতবা ইন্টরলোক্যুটর অমা ওইবগী গুণ রাৎপা মীশক অমনি হায়বসিদি হৌজিক্তদা পুম্নমক্লা খঙনরবনি।

হংবা য়ারিবা রাহংনা আর এন রবিনা নাগালেন্দ অমদি য়ুম্লোরিবা অসাম, অরুনাচল প্রদেশ অমদি মণিপুরগী ওইনা তঙাইফদ্রবা খফম থোকপশিং মমুৎ তানা খংবীবত্রা হায়বসিদা করি পাউখুম পীরক্কনি। চুম্নী, নাগালেন্দগী ওইবা নাগাশিংগী ইশুশিং শান্তি ওইনা লোয়শিন্নদা কনানসু হরাওরোইদবা লৈতে খংলবসু লুরবা তানফমদা করিগী অরোৎ– অফোং শান্নরিবনো ? য়াম্না ত্রান্সপরেন্ট ওইনা ইফোং ফোংনা তৌনবা একোর্ড ওইরম্লবদি ঙসিগী মণিপুরদা, অসামদা , অরুনাচল প্রদেশতা রাথোকক কয়াগী মমি তম্লীবসি তম্লম্লোইদবনি। হান্না পোরম য়াওনা য়াথোক্লরবা রাফম খরদা কোন্না কোক শারকপগী মতৌ উরকপদগী ঙসিদি করিদু লৈতবা একোর্ডকী রাফমসিদা লৈবাক পুংজাও থীলহল্লিবসি তশেংনা মিঃ রবিগী হৈশিংবা রাৎপগী মরম নত্তে হায়বা য়ারোই। হৌজিক্তি মীপুম খুদিংনা খংনরবা রাফম ওইরবা একোর্ডকী নুংগী ওইবা অরোম্বদু ফোংদোক্লবসু ইখঙ খঙনরবগুম তৌরকলিবসিনা তুদো করি ফল্ল লাক্কনি হায়বসিদি লম্লোং য়ামখ্রে। রাজনিতিগী ওইবা ফিদা অমত্তং লমদমসিদা ফংনবা হোৎনবদা হেয়া অরাবা ওইরক্লোই হায়বা তম্না ঙমদে।

রাজনিতিগী মীৎয়েংদি য়েংনিংবা মায়কৈদা য়েংবা য়াবননা দিমোক্রেসি চৎপা ইন্দিয়াগী লৈঙাকক চুপ্পি পায়রিবা বি জে পিনা ইচম চন্না খংজিন্নীগদবদি মণিপুরগী মীয়াম অদুক হাক্লা পঙবা, লাইরিক লাইশু হৈতবা নত্রবনি হায়বসিদি পুন্সিগী কাওবীগনু। ইন্দিয়াগী মনুংদা লাইরিক ময়েক চৎপা নত্তনা খ্বাইদগী ছ্যমেন রাংবা ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুরসু অমনি। অসিগুম্বা ষ্টেট অমদা থবক্তগী পোখারবা মীওই অমনা পোলিটিকেল ইনফ্লুয়েন্সতা থবক তৌরকপা তারগদি মহাকপু করম্বা মওংদা মীয়াম্না লৌগদদে হায়বসি ইন্দিয়াগী লৈঙাক্লা খঙগদবনি। অদুবু মিচৎ অমা থম্নবা হোৎনরিবা অমসুং মশাগী ষ্টেটস অমা ইন্দিয়াগী পোলিটিকেল সিনারিওদা থম্নবা হোৎনরিবা আর এন রবিবুদি তরাম্না ওকচরি।

অদোমগী, লাইশ্রম বিমোলচান্দ
সেগা রোড

লায়চৎ থিংবদা হোমিওপেথি–১

মহৌশানা লৌনগনবা লায়না অমনা মতম অমত্তদা লৈকাই, খুঙ্গং নত্রগা সহর অমদা পাক্তক্লুনা নাহন্দুনা শন্দোরকপবু লায়চৎ থোকপা (Epidemic out break) হায়না খঙনৈ। লায়চৎ থোকপদা ঐখোয়না খঙগদবসি–

১) হৌরকফম অমসুং লায়ওং মান্নবা লায়না

২) লৈকাই কোল্লুপ অমগী মী ময়াম অমদা নাবা চাওরকপা মতম মতম অমদা অসিনচিবশিং অসিনি।

করিগুম্বা মতম চানা চেকশিন থৌরাং লৌখৎক্তুনা থিংহৌচবদি লৈবাক্কী ওইনা খুদোং চাহন্দে। মমাংঙৈ অনা–লায়েংগী খুদোংচাবা ফংদ্রিঙৈ মতমদা অসিগুম্বা লায়চৎশিং অসিনা মীওইবগী পুক্তি করা মাংহনবতা নত্তনা হিংহৌবশিংসু মদুগী লায়থোনা শোইনাইহন্দুনা হিংবদা খুদোং চাহন্দে। মসিনা লৈবাক্কী অমদি লন্নাইগী শেন্মীৎলোন্দা অকাইবা পীবতা নত্তনা তংদু লৈতানা হিংবা ঙমহন্দে।

মীওইবনা খুন্দা লৈতারকপদগী ঙসি ফাওবদা মখল মখাগী লায়চৎ কয়া থোকখ্রে। ইং ১৯৭০ গী মমাংদা তোয়না থোক্লম্বা কোলেরা, লায়জাও (Small pox) , প্লেগ, তাইফোইদনচিংবা লায়নাশিং ঙসিদি চাং হন্থখ্রে অদুগা পুংমুৎ মুৎপসু য়াওখ্রে। মতুং তারকপদা কুনশুবা চহিচাদা থোকখিবা লায়চৎশিং, খুদম ওইনা ১৯৬৩–৬৫ গী খা নোংপোক এসিয়াদা থোকখিবা চিকুঙ্গন্না হেমোহৈজিক ফিডর, ১৯৭০ দা দিল্লি, কানপুর লক্ষনৌ, থ্বালিয়রনচিংবা মফমদা থোকখিবা দেঙ্গু ফিডর, খা অমেরিকা অমসুং অফ্রিকাগী ১৯৭৪–৭৫ গী য়েলো ফিডর, ১৯১৮,১৯৪৮ অমসুং ১৯৬৮ দা ইম্পেন্স, এসিয়া অমসুং হোংকোংগী ইনফ্লুয়েনজা অদুগা ১৯৯৮ অমসুং ২০১৩ গী অষ্ট্রেলিয়া অমসুং ম্যান্মারদা থোকখিবা জাপানিজ ইনসেফেলাইটিস নিংশিংবা য়াই। হায়রিবা লায়চৎশিং অসি অমুক হন্না থোক্লক্লোই হায়নিংঙাই লৈতে। মসিগী খুদম হায়ববু কুনমাথোইশুবা চহিচাদা হোংকোং (২০০২–২০০৩) দগী হৌরক্লগা শন্দোরকখিবা কোরোনা ভাইরস (Corona Virus) না থোকহনবা তমথিরবা Severe Acute Res piratory Syndrome (SARS) না শমথরক্তুনা থা চাইনাদা ২০১৩ ফাওবদা থোকখিবা লায়চৎ অসিনা মীওই ৮০৯৬ নাহনখি অদুগা মীওই ৭৭৪ হাৎখি। হায়রিবা লায়চৎ অদুনা সাউদি অরবিয়াদসু (২০১২–২০১৩) দা শন্দোকখি। ইং ২০০৯ দা WHO না H1 N1 কৌবা ভাইরস মখল অমনা থোকহনবা Influenza A (Swine Flu) কৌবা লায়চৎ মখল অমা থোরক্লে হায়না লাওথোকখি। লায়চৎ অসিনা ভারত্তা ২০০৯

ডাঃ নিংথৌজম লিলাবতি

দা মীওই ৯৮১ হাৎখি। অদুগা ইং ২০১০ দা মীওই ১৭৬৩ অদুগা ২০১৫ গী মার্চ ফাওবদা মীওই ২০৩৫ হাৎখি। মীওই ৩৩, ৭৬১ হেনবনা লায়না অসিনা নাহনখি। হৌজিক হৌজিকসু খা কোরিয়াদা Middle East Respiratory Syndrome (MERS) কৌবা Abro Virus না থোকহনবা লায়চৎ থেংনবি। মদুনা লৈবাক অদুগী মীওই ৩২ লায়না অসিনা হাৎখ্রে অদুগা মীওই ১৮২ লায়কয়রি। চিংবনা মীওই ২৫৬২ না লায়না অসি মখা তানা শন্দোরকপা থিংনবা তোঙান্না থম্লি হায়না জুন ২৯ দা থাদোরকপা আই. এ. এন. এস. সিওলনা ফোংদোকখ্রে। অসুম্না অর্বো ভাইরসনা মশম মওং হোং হোংদুনা হেয়া তমথিবা মওংদা লায়চৎ শন্দোকপা লেপত্রি।

পুম্নমকসিগী মথত্তং য়াম্না নুংনোংনিঙাই ওইরিবদি ঙসিগী চাওখৎলবা অনৌ অনৌবা তেক্লোলোজিনা মালেম সি অশুক্কী মতিক নকশিহন্দুনা অসিগুম্বা খুদোংথিনিঙাই ওইরবা লায়চৎশিং অসি লৈবাক অমদগী লৈবাক অমদা থুনা য়াংনা শন্দোকপদা চাওনা মতেং পাংলি। ঙসিগী মালেম অসি অপিকপা, গ্লোবেল ভিলেজ অমগা পাংখক ওইরবা মতম অসিদদি পুং খরগী মনুংদা মালেম শিনবা থুংহনবা য়াবগী ফিভমদা লাক্লি।

অসিগুম্বা লায়চৎশিং অসি মহৌশানা ইকং, ঈশিং–ঈচাও, চাক তাংবনচিংবা মহৌশাগী খুদোংথিবশিং অমসুং শা–লাম্না মরম ওইরগা থোক্লম্মী। মীশিংনা ঈশিং ঈচাওগুম হেনগৎলক্তুনা লৈফম চাফম লৈরক্তুবা ঙসিগী মীরোল অসিদা চাবা কোন্নমবা অদুগা নুংঙাইনা হিংবা য়ানবা পোথোক চাথোক হেনগৎহয়বা ইন্দট্রি কয়া লিংবা মথৌ তারকই। মসিনা মীয়ামগী অমসুং লৈবাক্কী শেন্মীৎলোন ফহল্লবসু নাকোইহনা হকশেল অমসুং খুন্নাইগী হকচং শোক্লিংঙাই মরম ওইরকই। অতোপ–অতোপ্পা মফমদগী মীওই কয়া, শীন্মী কয়া থোমজিক্লক্তুনা ইন্দট্রিয়েল স্লম মশিং হেনগৎলক্লি। মসিনা অকোইবগী ফিভমদা অকায়বা পীদুনা য়ুমলে– কৈরৈদা খুদোং চাহন্দে। নুংশিং শেংহন্দে, থক্লবা অফবা ঈশিং ফংহন্দে। ইরম–নালা ফত্তবা, অমাং–অশোয় মফম চানা লোইশিন্দবা অমসুং ইন্দট্রিদগী থাদোরকপা হু চেল্লবা ফত্তবা অরেম–অখাক ময়াম পৈশিন্দুনা লৈবদগী মখল কয়াগী লায়নাগী হৌরকফম ওইরকই। অসিগুম্বা মফমশিং অসিদগী ঈশিংদগী পোকপা (Water Borne disease), ফত্তবা নুংশিত্তগী পোকপা (Air Borne), অদুগা তিল কাংনা শন্দোকপা Vector Borne Disease) গী অনাবা কয়া পোকহল্লি। অদুনা সহর অমসুং ইন্দট্রিগী স্লমদগী হৌরকফম অনাবা লাকশিনবা খুদোং চাহন্দে।

মথং মথং.....

নুপীগী থাগী খোঙকাপ খম্বা–৩

(সেপ্টেম্বর ৪, ২০১৫ ইরাইদা ফোঙখিবগী মখা)

প্রোটিন– হকচাংগী কয়াৎশিং অমুক হন্না শেমগৎপা অমসুং অনৌবা শাগৎপদা ঐখোয়গী হকচাংদা মচিগী শরুক দরকার ওই। কার্বো হাইদ্রেদ– চনাংগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেন্না হোংবা অমসুং হকচাংগী মৈশা থোকহনবা পোৎশকনি মসিনা ঐখোয়গী থবক ইনখাং শুনবগী পাঙ্গল পী। ঐখোয়গী মরুওইবা হকচাংগী কয়াৎশিং খুদম ওইনা ব্রোইন (থোপ) , থম্মোয় অমসুং ফিরাক্লা মথৌ নিংথনা পাংথোকপদা চিনিগী শরুক চংঙি।

ফেটস– মহাওগী শরুকশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংগী চদবা য়াম্রবা মচাকনি। বেঙতা পৈশা তুংশিনবা লৌথোকনিংবা মতমদা লৌথোকপা অসিগুম্না মথৌ তৌই। মহাওগী শরুকশিং অসি খ্বাইদগী হেন্না পৈশা চবা অমসুং চিঙ্গাক্তা তুংশিনবা পোৎশকনি মসিনা প্রোটিন অমসুং চনাংগী শরুক্তগী শরুক অনিগী মশুং হেন্না মৈশা পী। শাদগী ফংবা মহাওশিং খুদম ওইনা শঙ্গোম মপান অমসুং যীদা ভিটামিন এ , ডি, ই অমসুং কেয়াওই অদুগা মনা মশিংদগী ফংবা থাওদা ভিটামিন এ অমসুং ডি য়াওদে। মহাওগী শরুক অসিদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদ য়াওই মসিনা হকচাং শেমগৎনবা অমসুং মচি ওইবা পোৎশক ফংঙি। মনা মশিংগী থাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদশিং য়াওই, যী, শল্লোম মপান অমসুং শাশিংগী মহাওদা দরকার ওইবা ফেটি এসিদকি চাং হন্থে। মরম অসিনা মচিগী শরুক চাং চপ চানা ফংনবনা মনা মশিংগী থাওদগী কেলোরি খরসু ফংনবা হোৎনবা দরকার ওই।

ভিটামিনশিং– ভিটামিনশিং অসি পুন্সিদা চংব্রবা য়াদ্রবা পোৎশকনি। প্রোটিন, ফেট অমসুং কার্বো হায়দ্রেদগুম্না ভিটামিনশিংনা পাঙ্গল নত্রগা হকচাংগী কয়াৎ শাশংখদা য়াওদে। মখোয়শিং অসিনা হকচাংগী মথৌশিং অসি চাং নাইনা পাংথোকহল্লি অমসুং হকচাংনা মচিগী শরুকশিং অসি নিংথনা শিঙ্গিরবা ঙমহল্লি। ভিটামিন বি– কমপ্লেক্স (তোঙান তোঙনবা ভিটামিন বি গ্রুপ) ভিটামিন সি, ভিটামিন এ, ডি, ই, কে শিংনা মচল শুবা চিঙ্গাক্তা য়াওই। নহাক্লা নুমিৎ খুদিংগী মচলশুবা চিঙ্গাক চান্নবদি মদু মেনখৎনবগীদক্তা ভিটামিন চাগদবনি। থাগী খোঙকাপ খমন্নবা মতুংদা কনাগুম্বী নুপীদা ভিটামিন–ই ব্রাংপদগী মায় শাবা অমসুং খোঙ খুৎতা লেংবা য়াদবা (শব্জিং হৌবা) হন্থহল্লি

মিনরেল– মিনরেলশিংসু ভিটামিনগুম্না করিগুম্না শৈশা অমত্তা হকচাংদা থোকহনে। মখোয় অসি (অ) হকচাং শেমগৎপদা অমসুং হকচাংগী কয়াৎশিংবু অমুক হন্না শেমজিনবদা অমসুং (আ হকচাংগী মরুওইবা মথৌশিংবু পাংথোকহনবদা দরকার ওই। মিনরেলশিং অসি আইরন, কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইয়োদিন, সোদিয়ম অমসুং পোৎটাসিয়মনি।

য়োৎ–য়োৎকি শরুক অসি ঈগী হিমোগ্লোবিন (মহিষী শরুক) অমসুং অঙাংবা ঈগী কয়াৎশিং শেম্নদা চংঙি। আইরন ব্রাৎপনা ঈ ব্রাৎপা থোকহল্লি মসি চাওখৎক্লিবা লৈবাকশিংদদি য়াম্না তোইনা থোকহল্লি।

কেলসিয়ম– শরু কলহন্নবা অমসুং অফবা য়া শেম্নদা কেলসিয়ম দরকার ওই। কেলসিয়ম হায়বসি ঈ ফমজিলহনবদসু দরকার ওই। কেলসিয়ম্না হকচাংদা লৈরিবা মসলশিংবু ফাজিলহল্লি। কেলসিয়ম য়াওদগদি ঐখোয়গী মশলশিং অসি নুংঙাইহন্দে। নহাক্কী চিঙ্গাক্তা কেলসিয়ম মতিক চানা য়াওদুগদি অহেনবা কেলসিয়ম চাগদবনি অমসুং হকচাংগী শরু শাগৎপদা চংবা ভিটামিন ডি অমসুং সি চাগদবনি।

কেলসিয়মগী চাং কয়া য়াম্না চাগদগে ?

চহি ২৫ দগী ৫০ – ১০০০ এম জি নুমিৎ খুদিংগী চহি ৫০ দগী ৬০–১৫০০ এম জি নুমিৎ খুদিংগী ঐচ আর টি দা –১০০০ এম জি নুমিৎ খুদিংগী (হোর্মোনগী লায়েং)

ঈশিংঃ– মচিওইবা চিঙ্গাকশিং চাবগী মথক্তা ঐখোয়না ঈশিং অমসুং ওক্লিজেন দরকার ওই। ঈশিং অসিনা হকচাংগী মরুওইবা থবক পুম্নমক পাংথোকপদা চংঙি খুদম ওইনা চাবা তুমহননবা, ঈ চেলহনবা অমসুং হকচাং মনুংগী ফত্তবশিং মপান্দা পুথোকপা অসিনচিংবা। ঈশিংনা হকচাংগী মৈশা চাং নাইনা থম্বদসু মতেং পাংঙি ঈশিংদা মৈশাগী কেলোরিগী শরুক য়াওদে মরম অদুনা ঐখোয়না ঈশিং প্লাস ৮ দগী ১০ ফাওবা নুংতিগী থক্কদবনি।

মচিওইবা চিঙ্গাক্কী নিয়মশিংঃ

১। চাক্লেন চাবা মতমদা পুক্লিং লৈতানা অমসুং রাখল নুংঙাইনা চাগদবনি। মসিনা চাবা তুমহননগি। চাকলেন চাবা মতমদা ঐখোয়গী রাখল অসি হকচাং নুংঙাইহনবদা চারিবা চিঙ্গাক অদুগুম্না য়াম্না মরুওই।

২। মচল শুবা চিঙ্গাক মপুং ফানা চাগদবনি নুংতিগী চিঙ্গাক মখল অমমম হোংদুনা চাগনি।

৩। মতম নাইনা চাক্লেন চাগনি। য়াম্না চাশিন্দুনা চাকখাওবু হেন্না লুমহল্লোইদবনি, অমসুং মথংদা চরা হেনবা তৌরোইদবনি।

৪। চিঙ্গাকশিং তরু তহেন্না থোংগদবনি অমসুং য়াম্না হাওগদবা মওংদা পিজ–পিথক্কনি।

(ক) মৈখু শিঙ্গিরবা অমসুং য়ু থকপাঃ–

অনাবা অমসুং মতম চাদনা শিহনবগী অমত্তা

ডাঃ গীতা বরুৱা নাঠ

'মালেমগী মথন্ত শিজবা থিংবা নুমিৎ', ২০১৫

(রাখল লায়না অমদি মথন্ত শিজবা)

মালেম পৃথিবী অসিদা চহি অমদা মীওই লাক্ষ ১০ রোম সুইসাইদ তৌদুনা হায়বদি মশা মথন্ত হাৎতোকচদুনা শিজে হায়না পান্নরি। মালেমসিদা সেকেন্দ ৪০ খুদিংদা মী অমমম মশা মথন্ত শিজে। অসুম্না মালেমগী শিরিবা মীশিং অসিগী শরুক অহুম থোকপগী অমদি ইন্দিয়াদনি। মণিপুরদসু মশা মথন্ত থৌরি য়ান্দুনা, হু থক্তুনা অমদি অতৈ অতোপ্পা তোঙান তোঙবা উপাই শিজিন্নদুনা শিজবগী পাউ লেপ্তুনা তারি। শিজগে হোৎনরম্বগী থৌদোক রাথোক্কী পাউসু লৈরি।

মীওইবনা মতম মতমগী ওইনা থেংনবা অরাবা, খুদোংচাদবা , তৌফম চাফম খঙদবা ফিভম মায়োক্লে। অসিগুম্বা ফিভমদা করিগুম্বা মতমদা হিংলুদুনা করি তৌগদগে হায়বা রাখল পোক্লকপ। মতমদা মশা মথন্ত শিজবগী থাক অসি য়ৌরকই। অতোপ্পা মরম অমনা রাখলগী অনাবনা মরম ওইদুনা মশা খঙজদনা মশানা মশাবু হাৎতোকচবগী থৌদোক থোক্তবা নত্তে।

মী খুদিংমক্কী পুন্সিদা অরাবা, খুদোংচাদবা হায়বদি প্রোক্লেম লৈতবা মী অমত্তা লৈতে। মশক মমিং, মফম –মতম খেংবগী রা ঙাক্তনি। অরাবা খুদোংচাদবা প্রোক্লেম অসি মদু কোকহন্নবা উপাই পুথোকপা ঙমদ্রিবা মতম অদু ফাওবনি। মদু কোকহন্নবা উপাই লৈরবদি প্রোক্লেম অদু লোইরবগুবনি।

মীওইবনা অরাবা খুদোংথিবা মায়োক্লরবা, পুক্লিং হন্থরক্লবা, অফি–তুঙ্গং পোক্লবা মতমদা ইমুং মনুংনা, মরি মতানা, মরুপ মপানা কৈরোই কৈরোই লৈকায়না, সমাজনা ঐ লৈরি নত্রগা ঐখোয় লৈরি হায়দুনা পাম্বোম তিংবীরবদি অসিগুম্না মশানা মশাবু মথন্ত হাৎতোকচবদগী কনবা ঙমগনি। লোয়ননা মীওইবগী মওং মতৌ, ফিভম, রাঙাং শাঙাংদা অহোংবা লাক্লবদি খুদক্তা অখঙ –অহৈ ডাক্তর তানবীদুনা লায়েংবীবা দরকার ওই।

মীওই অমনা মশা মথন্ত হাৎতোকচনিংবগী রাখল পোক্লে হায়বগী চীংনবা য়াবা লাইওং খরদং অহৈ শিংনা তাকপীবা মতুং ইয়া থমজরি।

ক) মচিন্দা শিবা–নাবগী রা তোইনা পনবা (মসিবু অহল–ননমশিংনা চিন্দুং ইনবা হায়নৈ)

খ) ইমুং মনুংগী মীওইশিংগা তোরো খোন্দানবা রাৎলকপা

গ) চাবা থকপগী মওং কায়রকপা

ঘ) তুংগী অশা উদবগী রাঙাং শাঙাং তোইনা তৌরকপা

ঙ) হরাও তয়াম্না য়াওনিংলক্তবা

চ) মশাদু মমল লৈতবগুম লৌরকপা, নিযানচিংবা কা হেয়া শিজিন্নরকপা

ছ) মশানা মমল য়াম্না লৌজবা পোং–চৈ মীতোন্দা মরম চাদনা পীথোকপা

জ) মশা মথন্ত হাৎতোকচবদা শিজিন্নবা য়াবা হু, থাং তেন, থৌরিনচিংবা থিরকপা নত্রগা লুনা থমজিল্লকপা

মথক্তা পঙ্গরিবা খরা অসি খঙবী উবিরবদি ময়াম চংদুনা শেন্নবীবা অমদি অখঙ অহৈ তান্নবীবা ফগনি। সেপ্টেম্বর ১০ অসি চহি খুদিংগী বার্ল্ড হেলথ ওর্গানাইজেসন অমদি ইন্টর্নেসনেল এসোসিয়েসন ফোর সুইসাইদ প্রিভেন্সন অনিনা খুৎশন্নদুনা মালেমগী মশা মথন্ত শিজবা থিংবা নুমীৎ পালন তৌই। কুমসি চহিগী পালন অসিগী রাখল্লোনদি ''প্রিভেন্টি সুইসাইডঃ রিটিং অউট এন্দ চেডিং লাইভ'' হায়বদি মথন্ত শিজবা থিংবাঃ তেংবাংবা অমদি পুন্সি কনবা হায়বসিনি।

মীওইবনা বারক্লবা পুক্লিং হন্থরক্লবা রাখল পুবা ঙম্রক্তুবা মতমদা তেংবাংগী পাম্বোম তিংবীবনা মীওইবগী তাংলবা পুন্সিবু মথন্ত হাৎতোকচবগী থৌওং অসিদগী কনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।

ঙসিগী রাষি ফল (১১–০৯–২০১৫)

ইবোপিশক নিংথৌজা (এরার্দি)

এস্ট্রো এণ্ড পালমিষ্ট, পাউনা বজার, ইম্ফাল

মেষঃ চাওখৎপা লম চৎপা কয়াবা, শেল ফংবা পোং লৈবা য়াবা মতমনি। ইমুদা মত চান্নগনি। মরুপ মফম য়ান্নগনি । নক্ষত্র ১, ২,৩ অফবনি।

বৃষঃ অহুম্বদা অর্থ লান্না লৌরগনি। মীচং শোছবা শেল চৎপা মতমনি। রাখল লাংগনি। মত খেংনবা লৈরগনি। নক্ষত্র ৩ ফগনি ৪ ফত্তে ৫ খর ফগনি।

মিথুনঃ অরুবদা অপনবা থেংনবা কোক শাবা মীরা মীশা তাবা মতমনি। পামদবা থেংনবা মতমনি শান্তি লৈতে।। নক্ষত্র ৫ ফগনি ৬ ফত্তে ৭ ফবা ওই।

কর্কটঃ তৌদবা য়াদবা মায়োক্লবদি লৈরগনি। শেল খরদি ফংগনি। পোং লৈবা য়াগনি লম–তু চৎপা অফবা মতমনি। নক্ষত্র ৭ ফগনি ৮, ৯ অফবা ওই।

সিংহঃ খুদক্তা থেংনবা,পামদবা মায়োক্লবা ওই। শেল মরম চাদনা চৎলগনি। য়েক্লবা হেনগৎলগনি। শান্তি লৈতে। নক্ষত্র ১০ ফত্তে ১১, ১২ অফবনি।

কন্যাঃ অফবা মীগা ত্রিগনি, রাখল খর লাংগনি। শেল চৎপনা হেন্নগনি। মীগী মতেং পাংলুগনু। মত খেন্নগনি। নক্ষত্র ১২ ফগনি ১৩ ফত্তে , ১৪ অফবনি।

তুলাঃ পোং লৈবা, শেল ফংবা, রাখল নুংঙইবা, ইমুদা খরা শান্তি লৈবা মতমনি। রাখলদি লাংগনি। নক্ষত্র ১৪ ফগনি ১৫ চাদো লৈ , ১৬ অফবনি।

বৃশ্চিকঃ হোৎনত্তমন কয়াবা ফলগনি। অপনবা থেংনরগনি অফবা মরুপ থেংনরগনি। পোং লৈবা য়াগনি। নক্ষত্র ১৬ ফগনি ১৭ ফত্তে ১৮ অফবা ওই।

ধনুঃ খুদোচাবা ফংবা, অফবা পাউ তাবা অচৌবনা চানবিবা, শান্তি লৈবা মতমনি। অরুবা খরদি পাংথোক্লগনি । নক্ষত্র ১৯ ,২০ , ২১ ফগনি।

মকরঃ খংনগনবা মতমনি শোক্লংগনি লম চৎপা চেকশিলবা ফগনি। মী ত্রিরবা হৈ শিংউ। ইমুদা মত খেংনরগনি। নক্ষত্র ২১ ফগনি ২২ ফত্তে ২৩ অফবা ওই।

কুম্ভঃ হেয়া ফবা পোং লৈবা, পুক্লিং হকচাং ফগাংপা অরুবা খরা পাংথোকপা য়াবা মতমনি। নক্ষত্র ২৩ ফগনি ২৪ হেয়া ফত্তে ২৫ ফগনি।

মীনঃ পোং লৈবা, ফগাংপা মরুপ মফম ফগাংপা, শান্তি লৈবা রাখল নুংঙইবা মতমনি। নক্ষত্র ২৫ ফগনি ২৬ ফত্তে ২৭ খরা ফগনি।