এডিটোরিয়েল

মণিপুরদা ঈশিং ফংদবগী অৱাবা

লৈঙাক্লা অখন্নবা থৌরাং অমা লাউথোকপা চুমগনি

মণিপুরদা নেংজু নুংশাগী চাং মথোং খঙলক্তবা চহী ৫ রোম ফারক্লে। নোংজুথাগী মতমদা নোং মরাং কায়না চুখিদ্রে। মদুগী মহয়না লৌ পানবা য়াদবদগী লৌমীশিংনা লৈঙাক্তা ঈশিং চিংনবা পম্প পানখৎপিদুনা লৌফমদা ঈশিং ফঙহল্লু হায়না লাউনবা হৌরকখি। লৌ উবা হায়বসি অহং অশাদা য়ুম্ফম ওইবনা লৌ পানবা য়ারিঙৈদা মতম চানা ঈশিং পীহৌদ্রগদি ফৌথোক চাথোক নীংথিনা পুথোকপা ঙমদে। হৌখিবা চহীদসু নোংজুগী চাং নেম্বদা নত্তনা মতম চানা নোং চুখিদবনা ফৌথোক্কী চাংসু চাদা ৪০গী চাংদা হন্থরকখি। মদুনা মরম ওইরগা কোরোনাভাইরসগী লোকদাউন মতমসিদা ফৌ তাইগে হায়বা মী থোক্লরক্তে। লৈঙাক্লা পীবা চেঙ হৱাইদা মীতাদবা ইমুং য়াওরক্তে। চাননবা চীঞ্জাক্কীদমক্তদি মাঙজৌননা থৌরাং তৌরগা লৈঙাক্কী পুক্কেদা লৈহৌবনিনা চারা হেল্লগা শিবা হায়বদুমদি মণিপুরদা পাক হেক থোক্কনি হায়বা থাজদে। হৌজিক মীয়াম্না খ্বায়দগী ৱারিবসিদি থক্লনবা ঈশিং ফঙদবসিনি। মরু ওইনা ইম্ফাল ম্যুনিসিপালিটিনা কোনবা মফমশিং অমসুং গ্রেটর ইম্ফালগী এরিয়াদা ঈশিং ফঙদবগী অৱাবা চাউনা মায়োক্লরি। হায়রিবা মফমশিং অসিদা পুখ্রি খোঙবাল নীংথিনা লৈনখিদবনা মরম ওইরদুনা ঈশিং ফঙননবগী পাম্বে অসি লৈঙাক্লা পাইপতা পীরিবা ঈশিং অমসুং লন্নাই মীওইশিংনা ললোনবা ঈশিং অসিখক্তনি। হৌজিক্তি মণিপুরদা ঈশিংগী ছোর্স ওইরম্বা ইম্ফাল তুরেল, ইরিল তুরেল, থৌবাল তুরেলগী মফম কয়া ঈশিং লৈত্রে। তুরেল অহুম অসি য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদদি মীয়ামগী ঈশিং শীজিন্নফম ওইরম্বনি। অদুবু লৈঙাক্লা ওইরকপা য়াবা খূদোংথিবা য়াবশিং মাঙজৌননা থেঙননবা ৱাখল খলহৌদবদগী ঈশিং ফঙদবগী অৱাবসি লাকখিবনি হায়বা য়াই। ঈশিং মরাং কায়না ফঙহন্নবগী পান্দমদা লুপা ক্রোর লীশিং কয়া চঙনা শেমখিবা দামশিং করম্বা মতমদা থাদোক্কনি অমসুং থিংজিনগনি হায়বগী থৌশিল লৈতবনা ঈকং মতমদা ঈশিং ফঙদবগী অৱাবা মায়োক্লরকপনি। শম্না হায়রবদা মণিপুরদা ঈশিংগী থৌশিল শেমদবসি লাইবক থিবনি।

মণিপুর লৈঙাক্লা ষ্টেট অসিগী মফম অমত্তদা নোংমগী মনুংদা পুং ২৪ ঈশিং পীবা ঙম্বা মফম য়াওদ্রি। গ্রেটর ইম্ফালগী এরিয়াদদি পব্লিক হায়দ্রেন্টগী খূথাংদা চয়োল অমগী মনুংদা অমুক অমুকখক ঈশিং পীবনি মদুসু পুং ১ ফানা ঈশিং ফঙনদে। অৱাৎপা ঈশিংগী শরুকশিং অদু লন্নাই ওইনা ৱাটর সপ্লাই স্কিম চলায়বা, লৈঙাক্লা অয়াবা পীদবশিংদগী চিংখৎলগা পুরকপা ঈশিং টেঙ্করশিং অদুনা মেন্নরম্বনি। ইম্ফালদা লন্নাই ওইনা ঈশিং ললোনবা মীওই ৩০০ রোমগী মথক্তা লৈ। মখোয়গী ঈশিংগী ছোর্স তুরেলশিং অসিনা ওই। অদুবু হৌজিক্তি তুরেল পূম্নমক্তগী চিংখতুনা ৱাটর সপ্লাই স্কিম চলায়বা য়াদ্রে। লৈঙাক্কীসু, লন্নাহগীসু ঈশিং পীবগী থবক অয়াম্বা লেপশিল্লক্লে। সিংদা প্রোজেক্টকী ঈশিংসিমতং লৈরমদ্রগদি মণিপুরগী মীয়াম কোক্তা খূৎ হাপ্পা হায়বদু থোক্লমগদবনি। হৌজিক ঐখোয়গী মাঙদা তারিবা ৱাফমদি লাক্কদৌরিবা নুমিৎ খরনি অসিদা নোং তারক্তগদি ঐখোয় করি তৌবা, কদায়দগী ঈশিং লৌরগা শীজিন্নগদগে হায়বসিনি। এপ্রিল অমসুং মে থা ফাওবা নোং চুদ্রগদি শাখিরবা ঈশিংগী অৱাবা মায়োক্লরগনি হায়বসিসু ৱাখলনা লৌশিল্লগা করম্না মীয়ামদা ঈশিং ফঙহনগদগে হায়বসি লৈঙাক্কী অখণ্ড অহৈশিংনা তান্নগদবনি। মতুং তারকপা চহীশিংদা ঐখোয় করি থৌরাং তৌগদগে হায়বসু লৈঙাক্লা লেপ্পীগদবনি। হৌজিকমক্কী ওইনদি লৈশাং হিদেন, কংলাপাৎ, কংলা মনুংগী থাঙ্গপাৎ, ৱাংখৈদা লৈরিবা থাঙ্গপাৎ, নিংথেম পুখ্রিনচিংবশিং অসিদা মীয়ামদা ঈশিং ফঙহন্নবা থৌরাং তৌগদবনি। লন্নাই টেঙ্করশিং কাঙলোন অমগী মখাদা ঈশিং চিংখৎহল্লগা মীয়ামদা ফঙহনগদবনি। ঈশিং ললোনবশিংনা লৌনিংবা মমলদা লৌরগা ঈশিং য়োনবা থিংগদবনি। অনীশুবা তাঙ্কক্কী ওইনা ঈশিংগী ছোর্স লোক্তাক পাৎ অমসুং খূগা দাম্না ওইগনি। পাৎ অসিগী করম করম্বা মফমশিংদগী ঈশিং লৌবা য়াবগে হায়না থিদোক্কদবনি। চীঞ্জাক ফঙদবগী ঈশিং ফঙদবগী অৱাবসিনা লৈবাক অসিদা কোরোনাভাইরসকী লোকদাউন চৎনহনবা ঙম্লোই হায়বা লৈঙাক্লা খনবিয়ু। মতাং অসিদা পঞ্জনিংবা ৱাফমদি মালেম পুম্বগী ওইনা গারীশিং লম্বীদা চেন্নরকখিদবা ইন্দষ্ট্রি লেপখিবা মীওইবগী এক্টিভিটি কয়ামরুম হন্থখিবনা মরম ওইরদুনা উশিনবা ঙমদবা ক্লাইমেট চেঞ্জ অমা ঐখোয়না মায়োক্লবা হৌরবনি। পূম্নমক অসি নীংথিনা উশিল্লগা ঐখোয়গী হিংবদা চঙবা ঈশিং ফঙহন্নবা হোৎনগদবনি। করিগীদমক্তা ইম্ফাল ভেরেজ, দোলাইথাবী দামনচিংবা মতম চানা ঈশিং থিঙ্গৎহৌদবগী মরম থীদোকসি। মসিনা মতুং তারকপদা মীয়ামদা ঈশিং ফঙহনবা ঙমগনি হায়জনিংই।

ꯃꯅꯤꯄꯨꯔꯗꯥ ꯏꯁꯤꯡ ꯐꯪꯗꯕꯒꯤ ꯑꯋꯥꯕꯥ

ꯂꯩꯉꯥꯛꯀꯥ ꯑꯈꯟꯅꯕꯥ ꯊꯧꯔꯥꯡ ꯑꯃꯥ ꯂꯥꯎꯊꯣꯛꯄꯥ ꯆꯨꯝꯒꯅꯤ

[illegible]

শেঙ্গোক লম্বী অমা ওইনা থাংজিং থাবা

– একে বিজয়া, এস সরমিলা, ৱাই বিবেকানন্দ (সি এ য়ু)–

থাংজিং লমদমসিগী মীওইশিংনা ইরোনবা, শিংজু, কাংসু, অমেৎপা ওইনা শেম শাদুনা চানৈ। মণিপুরদা থাংজিং অসি মরোই নাকুপ্পীগা থোঙবা মীয়াম্না পাম্না চানৈ। মরুশিং অসি মীয়াম্না তুপ্তুনা চারগা চিন য়া তশেং তশেংনা থম্বদা কান্নে হায়না থাজনৈ। মহৌশানা লোলাং (মমুন ফাদ্রিবা) দি ফজনা ফুৎলগা মুল্লগা চানৈ। অদুগা অরোবা (মমুন ফারবা)দি তগৎ তগৎ তেক্লা হিংনা নৎত্রগা মুন্না ফুৎলগা চানৈ। মখোকশিংদি তিঙখং পানবা মকুশিংদু খোক্তোক্তুনা লৌথোক্লগা য়েনশাং থোংদুনা নৎত্রগা শিংজু শেমদুনা চাননবা মনা মশিং ওইনসু শীজিন্নৈ। থাংজিং মরু লেম্ফুদি হীদাক মচল য়াওই অদুনা ঈশিং পুকচৎপগী লায়না লৈবা, অমসুং দ্রোপসি, মীৎ নাপু কাবা অমসুং ফিনুংগী লায়না –গোনোররহিইএ লায়েংবদা শীজিন্নৈ। অহিংবা থাংজিং মরুদি ঈশিং পুকচৎপা লায়না (দাইবেটিস) ফনবা হিংনা চানৈ অদুগা মনাগী মখোক্লা মৈনা পোকপা অমসুং অপোম্বা মফমদা নপ্তনা মৈশা চিংথোক্তুনা ফহনবদা শীজিন্নৈ। মরুশিংদি এলুম খরগা লোল্লগা থকপদা ফুগ্রি থুংবা ফহল্লি।

মঙং মতৌঃ

মসি তিঙ্খং পাম্বী য়ুগনবী মরু (ফোক্স নট) হায়রগসু খঙনৈ। মসি লম্লক্তা হৌবা মণিপুরগী মরুওইবা মনা মশীং অমনি। মসি পাৎ, তুরেল, অতুংবা ঈশিং অমদি কোমজাওদা হৌই। মসি তিঙ্খং পানবা ঈশিংগী পাম্বী (স্পিনি হায়দ্রোফাইটিক প্লান্ট) নি। মসিনা থোৎ থোৎ লাওবা মনাশিংনা ঈশিংদা তাওই অদুগা মনাগী মখা থংবা নাকন্দা ঈশিংদা উপথদুনা তিঙ্খং পাল্লি। মসি কুম নাইবা অদুগা মরী পানবা মরু য়াওবা পাম্বীনি। মনাশিংদি চাউই, পাকই অমসুং মথুন চোম্ববা মমায় কোইশিনবা মওংদা অমগা অমগা মতোন ওম্বোক্লবা মখোক মনিং নকশিন্নবা মওংদা ঈশিংদা তাওদুনা হৌই। মখোক মরীদি মখুল মরী মঙা হোই অদুগা শাংই। মসিগী পাম্বীশিংগী নোংজু থাগী মতম ইঙাদগী হিয়াঙ্গে ফাওবগী মতমদা মরাং কায়না ফঙই।

নোংজু নুংশাঃ

থাংজিং অসি অশাবা মতমগী মহৈ মরোংনি। মসি মণিপুরগী ওইনা ঈশিং তুংদুনা লৈবা মফম, নোংজু নুংশাগা য়াম্না চান্নবা অমসুং মরাং কায়না থাবা চীঞ্জাক্লি।

চারা শেম্ফম শেম শাবাঃ

থাফমসি অনী অহুম্লক লাঙ্গোলনা খোয়দোক্লগা উকাই তকশিল্লগা অদুম শেম শাবা য়ারে। অফবা মমুন ফারবা মরুশিংদু ফজনা ঈশিংদা নুমিৎ নীনি তিংলগা ফাইরেন থাগী অরোইবা চয়োলদা অদুম হুনবিবা য়াই। অহানবদা সেমি ২–৩ গী চাংদা ঈশিং থম্বীগনি, মরু পোকখায়দুনা ময়োন চোংদুনা হৌগৎলক্লবা মতুংদদি তপ্না তপ্না ঈশিংগী চাং হেনগৎহন্দুনা সেমি ৫০ গী চাংদা থম্বীগনি। অদুদগীদি মশা ফবা পাম্বীশিং খন্দুনা পরেং অনী অহুম থোক্লা পাম্বীগা পাম্বীগা মিটর ৩–৪ লাপ্পা লৌপাক্তা থাবা য়ারে–লিংথোকপা য়ারে।

চাথোক লৈনবা ঈশিংগী অরুবা য়ামদ্রবদা মিটর ১ নৎত্রগা য়াম্লবদা মিটর ২ গী চাংদা থম্বীগনি। হেকপগী থবক হি তোংলগা তৌবিগদবা ওইরবদি পাম্বীগা পাম্বীগা লৈনবা অরনবদু খরা খজিক খুজিলহনগনি। ঈশিংগী ফিভম লৈমায়দু য়াম্না লুরবদি থাংজিং হেকপদা অরুবা অৱাবা ওইগনি।

লৌবুক শেম শাবাঃ

তুং কোয়বা, শেঙ্গোক লৈবা মহৈ মরোং পোৎথোক পুথোক্লবা লৌফমদু ইকং থাদা ৩–৪ রক খোয়দোকপীগদবনি। লৌফমদু নাপী শিংনাং হৌহল্লোইদবনি।

মরু হুনবা ঃ

মণিপুরগী ওইনদি মরু হনবগী চৎনবীসি থাঙজিংগী ওইনদি শজিবুদগী কালেন ফাওবনি। মহৈ মরোংশিং মরু চারা হুন্দুনা মচা চারা শন্দোকহল্লি। পরীদা চঙবা মরুশিংসি ৪৮০০ দগী ৫০০০ ফাওবা চঙই।

থারিঙৈ মনুংদা চথগদবশিংঃ

লৌবুক্তু নাপী শিংনাদগী শেংনা থমগদবনি। থাখ্রবা মতুং নুমিৎ ৩০ নি লৈরগা অমুক্তং ওইরবসু নাপী শেংদোকপা তঙাইফদে। তঙাইফদ্রবদি হেকপা মতম খূদিংদা নাপী শেংদোক্কদবনি। ফজনা নাপী পেংথোক্লবা উনা শাবা নাপী কোৎনবা পায়দুনা হি তোংলগা নাপী পেংথোকপা য়াই।

ষণথি ষণয়ুং অমসুং লৈহাও মচল ঃ

অকক্লবা হার হাপকদবনি হায়বদি লৈতে। মসি মহৌশানা লৈখোম লৈনাং থোকপা লৌফমদা মীয়াম্না থানবা পাম্বী মরু চারাশিংনি। অদুম ওইনমক, এন পি কে ৩০ঃ৪০ঃ৫০ঃ গী চাংদা লৈবাক্কী মরু মতুম তাদুনা পাম্বীগী মরু তাবা মফমদা হাপ্পীগনি। মসিগী থৌওংসি নাপী পেংথোকখ্রবা মতুংদা তৌনৈ।

মহৈ মপুং ফারকপা অমসুং লোকপাঃ

থা অনী নৎত্রগা অনীমখায় থাখিবা মতুংদগী পারগা লৈ শাৎপা হৌই। পাম্বীশিংনা চাউখৎলকপগা তিঙ্খং পানবা লৈয়োনশিংদা লৈশাক্তুনা মনাগী মখোকশিংদা মপান শাৎপা হৌরকই অমসুং মশীংসু হেনগৎলকই। থা ২–৩ লৈরগা, লৈ ময়াম শাৎলকই। লৈশিং অদুনা চয়োল অনীগী মতুংদা অহানবা ওইনা শাৎলকই। শম্না হায়রবদা পাম্বীনা থা অহুম শুরকপদা মহৈ পানবা হৌরকই। অহানবা হৈ হেকপা নুমিৎ তরানি লৈরগা, লৈ লোয়না মহৈ পাল্লকই। লোয়ননা চাং নাইনা নোংমগী হৈ ২–৩ দি হেকপা অদুম য়ারে। মসিগী থৌওংসি থা ৪–৫ লেপ্তুনা চখবা য়াই হায়বদি হিয়াঙ্গে ফাওবা চখবা য়াই। পাম্বীশিংনা তিঙ্খং পানবনিনা হৈ হেকপসু অরায়বা থবক নত্তে অদুনা হৈ, হেকপসি তিঙ্খংনা থিন্দুনা শোক্তনবা হি তোংলগা থাঙ্গোলনচিংবা পায়রগা হৈ হেকপা য়াই।

মমুন ফারবা হৈ খনবা ঃ

মমুন ফারবা হৈগী তিঙ্খংশিংদি থেঙবদা থোৎলি অতৈগা চাংদম্নবদা অমসুং ঈশিংদা লুপ্তুনা লৈ। অদুম্মাইনা তৌবা হৈদু হেক্লবা খনবা য়ারে। লৈকাইদা হৈদু য়োনবা ঙমদ্রবদি উরুম ওইবা মফমদা মহাও মশক মগুণ ঙাক্লা থমগনি। অদুম ওইনমক হৈশিংসি হেকপগা য়োম্থোকপিগদবনি অমদি য়োন্নবা হোৎনগদবনি মখোয়দি কুইনা থম্বা য়াদে।

চাথোকঃ

থাংজিং পাম্বী অমদা চাংচত্তা মহৈ ৩০–৩৫ ফাওবা পাল্লি।

> ### ভেজিটেবল কেলেন্দর
> ### এপ্রিল
>
> মার্চ থাগুম মনা মশীংগী পাম্বীশিং কোলি হৱাই অমসুং ভেলন্দ্রি থাবা য়ারি। মার্চ থাদা হুনখিবা চারাশিং লিংথোকপীরো। চারা ওইনা লৈরিবশিংবু নাখল খনজিনবিয়ু। তিলহৌ, চনমগী মরক্তা হৌবা নাপীশিং লৌথোকপিয়ু অমসুং মখোঙ নীংথিনা শোমদোকপিয়ু। তানবা য়ারবা অলুশিং তাম্থোকপিয়ু।
>
> *– নবকিশ্বর ঙাঙবম*

ইম্ম্যুন সিষ্টেম্বু কল্লবদি লায়না কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী ঐখোয়সু চেঙ্গুম, লফোই, খোইহিনচিংবা শীজিন্নরসি

সৈলৈবম বিহারি সিংহ

মীওইবগী হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টেমবু মতিক চানা কল্লবদি অয়াম্বা লায়না চঙবা ঙমদে হায়বসি বিজ্ঞানিক কয়ানা লেবোরেটরি টেষ্ট তৌবদগী খঙখ্রবনি। হৌজিক মালেমগী লৈবাক শীন–তুংনা কোরোনাভাইরসকী লায়নানা তেল্লবা মতম খরগী মনুংদা মীওই লীশিং কয়াগী পূন্সি মাঙহনখ্রবনি।

কোরোনাভাইরস হায়না খঙনরিবা মালেম শীন থুংনা শন্দোরক্লিবা লায়না লায়চৎ অসি হৌখিবা চহীগী দিসেম্বর থাদা ডা. লি ভৈলিয়ানা চাইনাদা শক তাকখিবা ওইরবসু হৌখিবা মার্চ ১১ ফাওবগী লোকেল মেদিয়াগী রিপোর্ট অমদা মালেমগী মীওই ১,৯৪৮,৬১৭ নাবগী মনুংদা ১২১,৮৪৬ শিখ্রে অদুগা মীওই ৪৬০,৫৪১ না লায়েংদুনা ফখ্রে। ভারতকী ওইনা পোজিটিভ ওইবা মশীং ১০,৫৪১ গী মনুংদা ১২০৫ না লায়েংদুনা ফখ্রে। অদুগা ৩৫৮ না লায়কন্নবা ঙমদনা শিখ্রে। অতৈনা লায়কন্নরি। মণিপুরগী ওইনদি মীওই অনী লায়নাসিনা নাবগী মনুংদা অমা ফখ্রে। অদুগা লেমহৌরিবা অমগীনা মশা হান্নদগী য়াম্না ফগৎলে হায়না লোকেল মেদিয়ানা রিপোর্ট তৌরি। য়াম্না থুনা ফরকপসু ওইসনু।

অইবনা অঙাং ওইরিঙৈদা কোলেরা লায়চৎনা লমদমসিদা লান্দারকখি হায়। মতমদুদা ঐখোয়গী মায়কৈসিদতদি য়ৌবিরক্তবা হায়না লাই খুরুম্নে হায়। য়ৌশিল্লক্লবদা ঐখোয়গী খুলদদি য়ৌবিরক্তবা, খুন্দুগী মী শিবা য়াওরক্লবদা ঐখোয়গী ইমুংতদি য়ৌবিরক্তবা ইমুংগী মী নারক্লবদা ঐতদি নাবিদবা। হৌজিক ঐখোয়গী খুল লৈকাই ঙাইদুনা লৈবা মতম নৎত্রে। ঐ ঐ খূদিংমক চপ মান্নন চোংথোক্তুনা কোরোনাভাইরসকা লাম্ভেংনবা তাবনি। অদুনা ঐখোয় লায়না অমনা ঐগী হকচাংদা চংঙক্ত্রিঙৈ হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টেম কনখৎনবা অমসুং হকচাংদা মচিসু য়াম্না য়াওবা হায়বদি ন্যুত্রেটিভ ভেল্যু অমসুং মেদিসনেল ভেল্যু চাং চানা য়াওবা চীঞ্জাক মতিক চানা য়াওবা চাং নাইনা চাবা তাই। অদুবু করি করম্বা চীঞ্জাক্লো? মীচম অমনা হেক্তা খঙবদি ৱানা থোকই।

মীওইবগী হকচাংদা ইম্ম্যুন সিষ্টেম মতিক চানা কলহনবা ঙম্বা থোঙলগা নৎত্রগা থোঙদনা চাবা য়াবা য়েঙ্গাংশিংগী মনুংদা চেঙ্গুমসু অমনি। চেঙ্গুম অসি ব্লদ বিল্ডিং ফেক্টরি হায়নসু খঙনৈ, অদুগা ইম্ম্যুন বুষ্টর হায়নসু খঙনৈ। হৌজিক্কী মতমদা চেঙ্গুম্বু অচম্বা য়েঙ্গাং ওইনা খন্নবগী ৱানি। মমাংঙৈদা ভারত্তা রোমানশিংনা পানবা মতমদা চেঙ্গুমগী মথেলবু 'রোয়েল দিস' হায়না খঙনদুনা রোয়েল ফেমিলি নত্তনা মীচম্না চাবা য়ারমদে হায়না ইরম্বা থেঙনৈ। চেঙ্গুম চাং নাইনা চাবনা লায়না মখল কয়ামরুমদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী হায়বসি সাইন্টিষ্ট কয়ানা লেবোরেটরি টেষ্ট তৌবদগী খঙখ্রবনি।

হৌজিক হৌজিক মালেমগী ওইনা লায়েংনবা হীদাক পুথোক্ত্রিবা মীওই লীশিং কয়াগী মপূন্সি মাঙহনখ্রবা কোবিদ ১৯ কোরোনা ভাইরস হায়বা লায়না অসি ইম্ম্যুন সিষ্টেম শোনবা অমসুং হকচাংদা দাইবেটিশনচিংবা লায়না লৈবা মীওইদদি য়াম্না খূদোংথিনিংঙাই ওইরি। অমরোমদা দাইবেটিস লায়নাগীদমক্তদি য়াম্না কান্নরবা চীঞ্জাক অমা ওইরিবনি। ঐখোয় হকচাংগী ইম্ম্যুন সিষ্টেম মতিক চানা কলহন্নবা অদুগা লায়না মখল কয়া চঙলকপদগী ঙাকথোক্লবা চেঙ্গুম মরাং কায়না চাসি, লোয়ননা লফোই অমসুং খোইহিনচিংবা চাং চানা চাসি। অখণ্ড অহৈশিংনা মেদিয়াদা ফোঙলিবা নিয়মশিং অসি ইন্দুনা তমথিরবা লায়না অসিনা নাদনবা হোৎনসি।

চথোক চৎশিন্দা খূদোংচাদ্রিবা মতম অসিদা চেঙ্গুম থিবসু অরায়বদি নত্তে। ইশাগী অনকপদা চেঙ্গুম থাফম লৈবশিংগীদমক্তদি খরা ফৈ। অদু নত্তবশিংদি কৈথেল কানদবনিনা ফঙলোই। অদুবু অইবদা ফোন তৌবিরক্লবদি অদোমগী অনকপদা লৈবা চেঙ্গুম থাফম লৈরবদি হায়জরক্লে। খ্বাইদগী ফবদি ইশানা ইশাগী য়ুমদা থারগা চাবনি। চেঙ্গুম ইশাগী ইমুংদসু থাবা য়াই। হেন্না ফবদি তোঙান্না কা অমদা থাবনি। তোঙানবা অহাংবা কা লৈত্রবসু য়ুমগী মপান্দা, শুমাঙ, য়েৎনখা, ইংখোল মনুং অমসুং উখা–ৱাখানচিংবা পোৎ–চৈ থাবা য়াদবা লম্লেমদা চরুয়েন থাবা য়াই।

চরুয়েন থাবদি চরু তেন্না কক্তে। মকোক মতোন মান্ননবা থাংজৌগুম্বনা খরা ককপখক্তনি। ময়াম্না থানরিবা ওইষ্টর মশরুমসি ইশানা থাজবদা কেজিদা লুপা ৩০–৪০ রোমতা চঙই অদুগা কৈথেলদনা কেজিদা লুপা ২০০ য়ৌই। অমরোমদা কেজিদা লুপা ৫০০ হেন্না য়োন্নরিবা চরুয়েনসি ইশানা থাজবা মতমদা কেজি অমা পুথোকপদা লুপা ৫০ মুক্তা চঙই। ওইষ্টর মশরুমদগী চরুয়েন্না মহাও হেনবতা নত্তনা য়োনবা নুংঙাইবা মীনা পাম্বসু হেল্লি। অদুগা হকচাংদা কান্নবসু হেল্লি। পাবিরিবশিংনা চেঙ্গুম থাবগী মওং খঙবিদ্রবা, চেঙ্গুম মরু ফঙদ্রবা নৎত্রগা চেঙ্গুমগী মরমদা হংবিনিংবা লৈরবদি অইবগী ফোন নম্বর ৮৯৭৪ ৮৭০ ৮১০ দা হংবিরকউ। অদোমগী ফোন তরাম্না ওকচগনি।

ষণদা মখোঙ–মরৈ নাবা

ডা. ৱাই বীরহরি সিংহ

লায়না অসি মণিপুরগী ষণশিংদা কালেনগী মতমদা অয়াম্বা মফমদা চহী খূদিংগী নাবা থেঙনৈ। লায়না অসি য়াম্না কুপখ্রবা মহীক ভাইরস মখল অমনা থোকহনবনি। নুংশিত্তা য়াওই, অমগা অমগা চাবা থকপা অমসুং মতিন্দগী, শোক্লবা থেঙনবদগী লায়না অসি অমগা অমগা লৌনৈ। চহী খরা য়াম্বা ষণদদি শিবগী চাংসি খরা ৱাৎলে অদুগা ষণনাওদদি য়াম্না থুনা শিগল্লি। মচিন মরৈ নাবগা লোয়ননা মখোঙ খুজিন্নচিংবা নাবদগী লায়না মখল অসিবু মখোঙ মরৈ নাবা হায়না খঙনৈ। শঙ্গোম খোমথোক য়াম্না হন্থে, ষণ অয়াম্বা থবক শীজিন্নবা য়াহন্দে।

লায়ওংঃ

অহনবদা ষণদু চানিং থক্লিংদবা, মরৈদগী অনংবা মতিন মরী মরী য়াম্ভদুনা লৈবা উগনি। অদুদগী ময়া ফাক্তোক্তুনা য়েংবদা মচিন মনুং অমদি মরৈ মথক্তা ঙাকশং ঙাংনা পোমথোকপা অমদি চাফৎপা কয়া উগনি। অদুগা নোংমা নীনিগী মনুংদা মখোঙ খূজিন কারক্তা চাফৎপা, মরৈনা য়াম্না তোয়না লেকপা মখোঙদা হয়িং য়াম্না ইনবা, হনচাক থাবা, মখোঙ নাদুনা চৎপা য়াদবা অমদি শেক্লা শেক্লা চৎপা থেঙনগনি। অদু ওইরবদি ষণদু মখোঙ মরৈ নারে খঙনগনি।

ঙাকথোক্লবা পাম্বেঃ

লায়না অসিনা নাবা হৌরক্লবনিনা মশা ফবা ষণনা অনাবা ষণগা তিন্নহল্লোইদবনি, অমসুং চাফম কোরনচিংবা তিন্নহল্লোই, অনাবা ষণবুনা তোঙান্না শেবা তৌবা অদুগা খূৎ–শা শেংনা হামদোকপা, ময়ামগী ষণজাবুংদা অনাবা ষণ থাজন্দবা ষণ মফম অমদগী মফম অমদা চখোক চৎশিন থিংবনচিংবা তৌগদবনি। অনাবা ষণনা চারম্বা অরেম্বা চরু শজিক্লচিংবা মৈ থাদোক্কদবনি।

শঙ্গোম শুম্বী ষণবীদা লায়নাসি নারবদি মখোম ষন্নাওদা পীথকপা ফত্তে। মরমদি লায়না সি শঙ্গোমদগী ষণনাওদা শন্দোকই অদুনা অতোপ্পা ষণবীগী শঙ্গোম লৌরগা পীথকপা ফৈ। লায়না অসি ঙাকথোক্লবা টিকা মাঙজৌননা থাদোকপসু ফৈ।

বি বি লাওনা পোমদুনা নাবা লায়না (ব্লেক ক্বার্টর)ঃ শা–ষণগী মশাদা ব্রি ব্রি লাওনা পোমদুনা নাবা মখলবু ইংরাজিদা ব্লেক ক্বার্টর হায়রগা খঙনৈ। লায়না অসি মণিপুরদা তোয়না থোকপা য়াম্না শাখিবা লৌনগনবা লায়নানি। লায়না অসি বেক্টেরিয়া হায়বা মহীক মখল অমনা থোকহল্লি। শজিক চাবনচিংবদা য়াওখিবদগী লায়না অসি খঙহৌদনা ওইরকই। চহী খূদিংগী মণিপুরদা লায়না অসিনা নাবদগী ষণ কয়াগী মথৱায় মাঙই

লায়ওংঃ ষণদু চানিং থক্লিংবা পোক্তবা, লাইহৌ কন্না তৌবা, নিকপনচিংবা তৌই। অনাবা ষণগী মখোঙ নামা থাঙ্গত্তুনা লৈবা। মফৈ মথক নৎত্রগা মরেঙজুমগী অদুৱাইদা পোমথোকরকপা, শোকপদা ফোং ফোং শাবা অদুগা ষণদুদনা পায়বদা নাবা ফাওগনি। পুং খরগী মতুংদা অপোম্বা মফমদু পেৎ পেৎ লাওরকপগা লোয়ননা মেৎপদা মনুংদা নুংশিৎ লৈবগুম ব্রি ব্রি লাওবা থেঙনগনি। মরম অদুনা লায়না অসিবু ব্রি–ব্রি লাওবী লায়না হায়রগসু খঙনৈ। পুং খরগী মতুংদা অপোম্বদা পায়বদা ইংবা অদুগা অনাবা ফাওদবা থেঙনগনি। করিগুম্বদা অপোমবা মফমদু থাঙনা লেম্থৎপদা কোঙ্গোল য়াওবা, মুরৈনবা নমথিবা ঈ থোরক্কনি। ষণদু মতম চানা লায়েংহৌদ্রবদি পুং ২৪ গী মনুংদা শিগল্লি।

ঙাকথোক্লবা পাম্বেঃ

লায়না অসিগী ঙাকথোক্লবা পাম্বেদি নাদ্রিঙৈদা মাঙজৌননা ষণদু টিকা থাদোকহৌবনি। অনাবা ষণবুনা তোঙান্না থম্বীবা, চাবা থকপা মশা ফবা নাদবা ষণশিংগা তিন্নহন্দবা, অনাবনা চারম্বা অরেম্বা শজিক চন্নচিংবা মৈদা থাদোক্কনি। মতম চানা লায়েংহৌরবদি করিগুম্বা অনাবসি কনবা ঙম্বা য়াওই। অদুবু করিগুম্বদা ষণদু শিরবদি মফম চানা লুনা ফুমজিনগনি।