মহৈরোয়শিং ওকপা, মনা য়েন্থোকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : চহী খুদিং "অকোইজম ভুবোন ফেমিলি নীংশিং মনা (এ বি এফ এ এন আই এম) ওর্গনাইজিং কম্মিটি"না থৌবাল মুনিসিপাল কাউন্সীল (টি এম সী)গী মনুং চয়া লৈরিবা ৱার্দ ১৮গী মনুংদা লৈবা বোর্দনা লৌবা ক্লাস টেন এগ্জামদা থোইদোক হেন্দোকপা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকচনা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকচনা যেন্থোকপা থৌরম চহী অসিগী ওইনসু '৪৫শুবা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকচবা অমসুং মনা য়েন্থোকপা থৌরম' ঙসি থৌবাল ৱাংমতাবদা লৈবা সাই মন্দিরদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা রিটায়র্দ হেদ মাষ্টর এল ইবোহৌবা অথোইবা মীথুং, রিটায়র্দ জেজ ঈ ও জোন গ্রী থৌবাল এ কে নোরেন্দ্রোনা থৌরম মপু অমদি রিটায়র্দ হেদ মাষ্টর এঁচ গম্ভিরনা অথয়বা মীথু ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমগী মপুং ওইবা শরুক অমা ওইনা পিছ এন্দ ফ্রীদম একাদেমীগী টি এঁচ অবিনাশতা 'এ কে ভুবোন নীংশিং মনা' ওইনা সর্টিফিকেটকা লোয়ননা লুপা লিশিং ৬, ব্রিল্লিয়ন্ট একাদেমীগী সির্কা ৱাইখোমদা 'এ কে ওংবী ইবেচা নীংশিং মনা' ওইনা সর্টিফিকেটকা লোয়ননা লুপা লিশিং ৫, ঈ জি এফ স্কুলগী ওলিভিয়া নোংথোম্বমদা 'এ কে লিলাবতি নীংশিং মনা' ওইনা সর্টিফিকেটকা লোয়ননা লুপা লিশিং ৪, ব্রিল্লিয়ন্ট একাদেমীগী জয়ারানি সনসমদা 'এ কে বিরেন নীংশিং মনা' ওইনা সর্টিফিকেটকা লোয়ননা লুপা লিশিং ৪ অমদি সোফিয়া ইংলিস স্কুলগী ওলিভিয়া কাঙবমদা 'এ কে ওংবী বিনোদিনী নীংশিং মনা' ওইনা সর্টিফিকেটকা লোয়ননা লুপা লিশিং ৪, পুল্লা টি এমসীনা কোনবা মফমগী মহৈরোয় ৫বু অথোইবা মীথুংশিংনা খুদোল তমখি।

চাংদম্নবা পাঙথোকলগনি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : ১৩০শুবা নেসনল লাইব্রেরী দে ২০২২গা মরী লৈননা লাক্লিবা ওগষ্ট ১২, ইরাই নুমীৎকী নুংথিল পুং ২ তাবা মতমদা ষ্টুদেন্টস লাইব্রেরী এসোসিএসন (এস এল এ) ককচিংনা শীন্নুনা ককচিংদা লৈবা স্কুল-স্কুলশিংদগী লাকপা ক্লাস আইটগী টেনি ফাওবগী মহৈরোয়শিংগী মণিপুরী শেরেং 'মণিপুরীগী লৈবাক নীংবা অথৌবশিং' হায়বা হীরমদা শেরেং চাংদম্নবগী থৌরম অমা প্রেস কোট্রেজ একাদেমীদা লৈবা এসোসিএসন অসিগী ওফিসতা পাঙথোকলগনি হায়না এস এল এগী সেক্রেটরি কে এস এঁচ রামেশ্বরগী চেরোল অমনা ফোঙদোকল্লি।

থৌরম অসিদা অহানবা, অনীশুবা, অহুমশুবা অমদি অথয়বা মহৈরোয় ৫ খনগৎচনুনা মনা পীজ গনি। মরম অসিনা হায়া ফোর্ম পায়খ্রবা মহৈরোয়শিংনা লাক্লিবা ওগষ্ট ১০ ফাওবগী মনুংদা এসোসিএসনগী ওফিসতা অমুক পুং ১দগী নুংথিল পুং ৪ ফাওবগী মনুংদা ফোর্ম থাজিনবিরক্কু বা এসোসিএসনগী মায়কৈদগী খঙহঙ্গনি হায়রি।

এইমস ময়াই লোয়শঙগী ২০২২-২৩গী নৌনা থৌ পুগগদবা লূপলোয়শিং ৱাশক লৌখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : অপুনবা ইরৈপাক্কী মহৈরোয় শিনপাংলূপ (এইমস) ময়াই লোয়শঙগী ২০২২-২৩ সেসনগী নৌনা থৌপুগদবা লূপলোয়শিং ঙসি কাকৌথেলদা লৈবা মহৈরোয় লূপ অসিগী ময়াই লোয়শঙদা ৱাশক লৌখ্রে। এইমসকী এদভাইজর এন্দ দিসিপ্লিনরি চেন্দিং কম্মিটি (এ দি এস সী)গী চোরমেন হেয়াম জয় অমসুং লিপুলগী প্রসিদেন্ট সোমোরেন্দ্রো থোকচোমনা নৌনা থৌ পুগদবা থৌমীশিং অদুবু ৱাশক লৌখি। লোয়ননা ইকনগী জেনরেল সেক্রেটরি দল্লিয়ু লুৱাংলৈমসু ৱাশক লৌবগী থৌরম অদুদা শরুক য়াখি হায়না এইমসকী ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরি গুননি ওক্রমচানা থাদোকখ্রবা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মহৈরোয় লূপ অসিগী ২০২২-২৩ সেসনগী ওইনা ময়াই লোয়শঙগী থৌ পুনবগীদমক ৱাশক লৌখ্রবা লূপলোয়শিং অদুদি প্রসিদেন্ট টতা খুরাইজম সিংহজিৎ; ভাইস প্রসিদেন্টতা নিকরসন খুমনচা; সেক্রেটরি জেনরেলদা ফ্রেঙ্কি নিঙোম্বম; জোইন্ট সেক্রেটরিদা লোহেম থোংলেন মৈতৈ; এসিষ্টেন্ট সেক্রেটরিদা খুমুজম রোশন; সেক্রেটরি ওর্গনাইজেসনদা লাইশ্রম বিরজুকুমার, সেক্রেটরি ফাইনান্সতা হরাইবম রাকেশ; দেপ্যুটি ফাইনান্সতা স্বামিশোনারজিৎ হেমাম; এসিষ্টেন্ট ফাইনান্সতা কে এঁচ লেন্দন মৈতৈ; সেক্রেটরি এদুকেসন এন্দ একাদেমিক এফেয়ার্সতা ওইনাম অমরজিৎ; সেক্রেটরি গেমস এন্দ স্পোর্টসতা কে এঁচ প্রিতম; কলচরল সেক্রেটরিদা জেনিয়া পাওম্বম; সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি সেক্রেটরিদা গুননি ওক্রমচা; সেক্রেটরি রিমেন্দ এফেয়ার্সতা ঙাশেপম নন্দিতা; ওফিস সেক্রেটরিদা লাইশ্রম রোশন অমদি এগজিকুটিভ মেম্বরদা ময়েংবম প্রেমানন্দ, হিয়াইলৈমা লাংপোকলাকপম অমসুং লাইশ্রম ওজিৎনি।

চেরোল অসিনা মখা তানা হায়, কংলেপাক্কী পুরারীগী লিক্রম খঙনা, ঐখোয়গী ফুরুপকী ইনাৎ অমদি খুয়াইগী শক্তম ঙাক্না, পথাং-পুথাংগী থকশী-খাশি, থৌগল্লোন কায়হন্দনা, পুক্নিং হকচাং শেংনা, পুকচেল তিংনা ৱাখল লৌশিংগী পুক্কে হেনগৎহন্দুনা মালেমগী খুম্মাং চাউশিনগ্রবা ফুরুপশিংগী মীয়ামবা ঙম্নবা, মখোয়না ফংলিবা ইকায়খুম্নবগী ফিদা অদু ফংননবা, মহৈরোয়শিংগী অপুনবা পান্দম শাগৎফগা লোয়ননা মরু চঙবা যুষ্টীরেল ওইবা ঙম্ননবা অথাকপা লৈতনা হোৎনদুনা লাম্বেংননি। লোয়ননা ঐখোয়গী খুনাইদা থেংনরিবা ৱাথোক-লাম্বোক্ পুমুমক অরোইবা অওনবা ৱাখৈ অমা পুরক্ক বা হোৎনবদা থবায় হকচাং য়াওনা কথোকলগা লোয়ননা অচৌবা থৌদাং লৌগনি হায়না অচেৎপা ফিরেপ অমগা লোয়ননা ৱারেপ্পখি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

ককচিং কৈথেলবু তরু-তনান্না থম্নবা শিৎ শেংখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : ককচিং কৈথেলবু তরু-তনান্না থম্নবা অমদি লাক্তৌরিবা ওগষ্ট ১৫ ইন্দিয়ানা নীং-খা তম্বা চহী ৭৫ শুবা থৌরমগা মরী লৈননা ককচিং বজার বিজিনেস ৱেলফেয়র এসোসিএসন্না ককচিং এ সীগী এম এল এ ময়াংলম্বম রামেশ্বর, ককচিং মুনিসিপাল কাউন্সীল, দি সী ককচিং, ককচিং পুলিস, ককচিং ফায়র সর্ভিস অমদি ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকা থুংশম্নদুনা পাক শন্না লম-তু শেংখ্রে।

ককচিং পুলিস ষ্টেসন মপাদগী হৌরগা ককচিং কৈথেল ফাওরগা ককচিং খোংনাং মরি ফাংবা মপা ফাওবগী মেন রোদকী শরুকশিংদা পাঙথোকখিবা ঙসিগী মাস সোসল সর্ভিস অদুদা মীয়ামনা মেদ রোদকী মেদিয়ন অমদি নাক-য়েংতা লৈবা ফুট পাথশিং শিৎ-শেংবগী থবক পাঙথোকখি। ককচিং ফায়র সর্ভিসকী ট্রিমনা ঈশিং কাপ্নুনা লম্বীগী অমোংশিং চামথোকখি।

ঙসিগী লম-তু শেংবা অদুগা মরী লৈননা ককচিং বজার বিজিনেস ৱেলফেয়র এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট নোংমাইথেম সনাতোম্বা এলিয়স চাওতোননা ফোঙদোরকপদা, ঙসিগী মাস সোসল সর্ভিস অসি লাক্তৌরিবা ওগষ্ট ১৫, ইন্দিয়াগী নীং-খা তম্বা নুমীৎকম মরী লৈননা ককচিং টাউন অসিবু লূ-নায়া থম্নবগী পান্দমদা পাঙথোকপনি। ককচিং অসি মণিপুরগী মখুদা অনীশুবা টাউন ওইরিবনি। অদুম ওইনমক কচিং টাউন অসিবু শেংগৎ শাগৎপীনবা মীয়ৎয়ং চঙবীয় হায়না অপীল তৌরক্লি।

থৌজাল ফিল্মগী য়াইফ থৌনি থৌরম

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : ইমা খুম্ন্থোকহনবী প্রদক্সন মণিপুরগী বেন্নর মখাদা পুথোক্লবা থৌজাল (দ টুথ) হায়না মিংথোনবা মণিপুরী ফিচর ফিল্ম অমা ইমা খুম্ন্থোকহনবী শঙলেন, দি এম কোলেজ কেম্পসতা য়াইফ থৌনি থৌরম পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা হিয়াংলম এসেম্ব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ ডা. ৱাই রাধেশ্যামনা অথোইবা মীথুং, ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চোরমেন লাইময়ুম সুর্জকান্ত শর্ম্মনা থৌরম মপু, এম য়ুগী দিপার্টমেন্ট ওফ ইকনমিক্সকী এসোসিয়েট প্রোফেসর ডা. চিংলেন মাইস্নাম্না অথয়বা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি। আই পি খাবানা ফিল্ম অসিগী প্রদ্যুসর অমদি দিরেক্টর ওইরি। ফিল্ম অসিগী ষ্টোরি স্ক্রিনপ্লে অমদি দাইলোগ মোমোচা কোম্বৈজমনি। অজিৎ নিংথৌজানা ইদিটর ওইরিবা ফিল্ম অসিগী মুজিক দিরেক্টর অমরজিৎ লৌরেম্বমনি। ফিল্ম অসিদা বোনিয়ম থোকচোম, রত্না ক্ষেত্রিময়ুম, নরেন্দ্র নিঙোম্বা, গোকুল, ইবৌ, সুন্নি, কিপজেন, মংলেঙ্গী, শ্যাম, লিও, জোন্সননচিংবনা মরুওইবা মমিরোয়শিং ওইরি

মনা য়েন্থোকপগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : লৈখিদ্রবা কে ইবোচাওগী মিংদা অহানবা জি পি লেভেল মেরিটোরিয়স এৱার্দ ২০২২ চহী অসিগী ওইনা বোসেম, কোসেম অমদি সী বি এস ইগী হায়দোকখিবা ক্লাস টেন, টুয়েল্ভগী এগজামদা কোম্নৈজম জি পিগী দিভিজন য়াওরকপা মহৈরোয়শিংদা মনা-মথুম য়েন্থোকপগী থৌরম অমা ঙসি কোম্নৈজম মখা লৈকায়দা লৈবা কম্যুনাটি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা দোনর ওইখিবা কোম্নৈজম আনন্দবিনা হায়, লমদম অসিগী হৌরক্লিবা মহৈরোয়শিং অসিদা পুক্নিং থৌগৎপা ওইনা লৈখিদ্রবা ইবোচাগী মিংদা ইমুং-মনুংনা শীন্দুনা অচম্বা মনা-মথুম য়েন্থোকপগী থৌরম অসি পাঙথোকখিবনি। মহৈরোয়শিং অসিনা থাগৎপীবা ফগী। অসিগী লমদম হোৎনদুনা মকোক মথৎ তারকপা অমা ফগে হায়রবদি মহৈরোয় কয়া অসি অফবা মায়কৈদা পুবা চঙই। মহৈরোয়শিংনসু মখা তানা চৎপা অমদি ময়াই কাবা চীঙ্গাঙগী লাপথোকল্বা হোৎনসি হায়নসু ফোঙদোকখি।

রক্সা বন্ধন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : হিন্দু ট্রেদিসনগী চহী অমগী মনুংদা অমুক্তং পাঙথোকপা অচৌবা কুম্হৈ অমা ওইরিবা মচে-মচল ওইবীশিংনা মবুং-মৌম্পা ওইবশিংদা রাখি পুনবগী কুম্হৈ রক্সা বন্ধন হায়না পাঙথোকলৌরিবা অসিগী মাঙওইননা ঙসি ককচিং এসেম্ব্লী কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ ময়াংলম্বম রামেশ্বরদা প্রজাপিতা ব্রহ্মকুমারীজ ঈশ্বর্য়া বিশ্ববিদ্যালয়া ককচিংগী ব্রহ্মকুমারীশিংনা রাখি পুনম্লে।

ককচিং ৱাইরি খোংনা লমতৈ পরেংদা লৈবা ব্রহ্মকুমারী সেন্টর (পিছ পেলেস)দা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা ব্রহ্মকুমারীশিংনা মথোয়গী অৱা-অনা লাক্লবশিং মবুং-মৌম্পা ওইরিবা এম এল এদা ঙাকথোকপীনবা থৌজাল নীজখি। লোয়ননা অথুম-অহাও কয়া চামিন্নদুনা হরাও নুংঙাইবা ফোঙদোকমিন্নখি।

ঙসি মাঙজৌননা পাঙথোকখিবা রক্সা বন্ধন থৌরম অসিগী মপুং ওইবা থৌরমশিং হয়েং নুথিল পুং ১.৩০ তাবদা ৱাইরি সাবল লৈকায় খোংনাং লমতৈ পরেংদা লৈবা ব্রহ্মকুমারী সেন্টর (পিছ পেলেস) দা পাঙথোকল্লনি হায়রি।

ওগষ্ট ৯দা ইন্টরনেসনল দে ওফ ৱর্ল্ড ইন্দিজিনস পিপলগী থৌরম প্রেস ক্লবতা পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : য়ুনাইটেদ নেসন্সনা মালেম পুম্বগী ওইনা লাউথোকখিবা ওগষ্ট ৯, ইন্টরনেসনল দে ওফ ৱর্ল্ড ইন্দিজিনস পিপলসগা মরী লৈননা হন্দক চহীগী ওইনসু ইপাক্কা ওবজ র্ভেসন অমা লাক্লিবা ওগষ্ট ৯দা মণিপুর প্রেস ক্লব, মেজোরখুল, ইম্ফালদা পাঙথোক্লগনি হায়না ইন্দিজিনস পিপলস এসোসিএসন ওফ কংলেপাক (ইপাক)কী সেক্রেটরি জেনরেল লৈশাংথেম রোমেন মীতৈনা থাদোকখ্রবা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কংলেপাক্কী য়েলহৌমীশিংগী য়াইফনবা ইপাক্কা চঙশিল্লিবা থবক থৌরমশিংদসু কংলেপাকশিংনা শীংথেংপীয়। কংলেপাকশিংগী সোসিও ইকনমিক (খুনাইগী শেন্নীওলোন), লিঙ্গুষ্টিক (লোল), কলচর (নাট), আইদেন্টিটি (শক্তম) কন্নবা অমদি রেসিএল দিস্ক্রিমিনেসন (মীশিং য়ামজনবা ফুরুপ তুহৎপা) থেংননবা হায়রিবা থৌরম অসি পাঙথোক্লবগী পান্দম থম্নি। কংলেপাক্কী য়েলহৌমী ফুরুপশিংগী লিঙ্গুষ্টিক (লোল), আইদেন্টিটি (শক্তম), কলচর (নাট)শিং মাঙশিল্লক্পা য়াবগী অকিবা লৈবা অমদি য়েলহৌমীশিংদা খুনাইগী শেন্নীওলোনদা অচৌবা শিংনবা অমা লাকপা অমদি খুয়াইশিংগী য়েলহৌমী কংলেপা য়েলহৌমী কয়াগী হিংনবগী পুন্সিরোলদা শিংনদুনা অকিবা কয়া পীরক্লি। অসিগুম্বা ফীভম অসিদা কংলেপাককী য়েলহৌমী চিংরোয়-তমুরোয় ঐখোয়না ইশা কঞ্জনবা লৌফম থোকপা থৌদাং লৌমিন্নদুনা অফবা খুয়াই শেম্নবা হোৎনবগী মতম ওইরে। অসুম্না চহী খরগী মতুংদা য়েলহৌমী ঐখোয়না ইশা কঞ্জনবা রাইটশিং ঙাক্নবা হোৎনরৈগদি লমদম অসিদগী য়েলহৌমী ঐখোয় লৈরুম্নী হায়বদা খঙলেম্না য়াই।

চেরোল অসিনা মখা তানা হায়, কংলেপাকদা মীতোপশিংগী চঙশিল্লকুনা কোলোনিএল সোসাইটি (মীতোপনা খুল্লিবগা খুয়াই) অমা গ্লোবেলাইজে সনগী মিংদা লমদমসিদা শেমগৎলকপা মতমদা য়েলহৌমী ঐখোয়গী শেম্নীওলোন শোক্লুকপদা নত্তনা লিঙ্গুষ্টিক (লোল), কলচর (নাট) অমদি আইদেন্টিটি (শক্তম) কয়া মুৎশিল্লহল্লুনা মীতোপকী লোল ঙাঙলকপা নাট অমদি শক্তমশিং মতৌ তমদুনা ইশা হিংনবা হোৎনরকপা অসিগুম্বা কয়া থোরকপা য়ানা লৈরি। অসুম্না কংলেপাক্কী য়েলহৌমীগী শক্তম মাঙশিনবা য়াবগী ফীভম অমা কংলেপাক লমদম অসিদমক তাবা হৌরক্লি। অসিগুম্বা কয়া অসি থেংননবা ইরৈপাক্কী মতম লৈরিঙৈদা চীং-তম খায়দনা অমত্তা ওইনা হোৎনগনি হায়নবা লৌফম থোকপা থৌদাং লৌমিন্নদুনা য়েলহৌমী ঐখোয়গী শক্তম ঙাক্নবা শেন্নীওলোন ফংগনবা, রাইটশিং ফংনবা হোৎনবগা লোয়ননা কংলেপাক (মণিপুর) ইরমনমসিদা মরম চাদনা মীতোপশিং খুন্দানবা চঙলকপশিং থিংনবা হোৎনমিন্নরসি হায়না কংলৈপাকশিংগী মফমদা ইন্দিজিনস পিপলস এসোসিএসন ওফ কংলেপাক (ইপাক)কী সেক্রেটরি জেনরেল লৈশাংথেম রোমেন মীতৈনা থাদোকপা চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মনা ফংগদবগী মিং লাউথোক্লে

ইম্ফাল, ওগষ্ট ০৭ (এঁচ এন এস) : ঈরমদম খোম্নৈ অপুনবা লূপ (ঈখাল) মণিপুর, হিয়াংলম-বাৱগাইনা চহী ২/২ খুদিংগী পীবা মাইবম ওবী বীমোলা দেবী নীংশিং মনা-২০২২ চহী অসিগী ওইনা রাহেবম রোমেন মীতৈনা ইবা ৱারীমচাগী লাইরিক "নীংথৌগী লম্বন"দা পীরগনি হায়না ঈখলগী জেনরেল সেক্রেটরি নোংথোম্বম বিশ্বরজিৎনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

মনা অসি হিয়াংলম এ সীগী এম এল এ অমসুং মিনিষ্টর ক্যাবিনেট হয়া ওইবিরম্নবা লৈখিদ্রবা মাইবম কুঞ্জোনা মাগী লৈখিদ্রবী লোয়নবী বীমোলাগী মিংদা কংগীনরম্মি। য়েজি ক্লা লৈখিদ্রবা মপা ইবুঙ্গোগী মহুৎ শীন্দুনা মাইবম ধনবীর, সোসল ৱার্কননা কংগীরি। মনা অসিদা শেল ওইনা লুপা লিশিং ১০, সোল অমা অমসুং সাইটেসনচিংবা য়াওরি। হায়রিবা মনা অসি চহুলিবা চহী অসিগী ওগষ্ট ২১দা লাক্লগনি। মনা লাম্বোকপগী থৌরম অসিদা লূপ অসিগী চেয়র্স "ঈরৈবাকদা" লোয়ননা য়ুম্না অচৌবা ইবা দ্রামা মণ্ডগী অপুনব লাইরিক 'উচেক লাংমৈ'সু ফোঙদনি হায়রি।

"হাইপরটেন্সন–মসিবু করম্না লাকশীনগনি"

ঈনা হকচাংগী মফম শীনবা থুংনা চেনবা মতমদা অর্টরিগী ৱালদা শাফু অমা পীরকই। ডোক্তরশিংনা মসিবু ব্লদ প্রেসর হায়না খঙনৈ। অহানবা হৌগৎলকপদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগী লায়ওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না মীওই অয়াম্বা মশা মশানা খঙজদে। মতম শাংনা ব্লদ প্রেসর ৱাংদুনা লৈরবদি হার্ট অমদি ঈ উতোংদা অমাঙ অতা থোরকপা মরম্না ষ্ট্রোক, হার্ট এটেক অমদি অতৈ খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই।

ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপগী তোঙান তোঙানবা মরম কয়ামরুম লৈ। খুদম ওইনা কিদনিগী অর্টরি খুজিল্লকপা, মীরোনবা, এদ্রিনেসল গ্লান্দগী অশোয়বা নৎত্রগা হীদাক মখল অমগী সাইদ ইফেক্টি ওইনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকপা য়াই। অদুবু অয়াম্বা মতমদা চপ চাবা মরম খঙবা ঙমদে। এথেরোসক্লেরোসিস নৎত্রগা অর্টিরিওসক্লেরোসিস, নৎত্রগা কিদনিগী প্রোব্লেম, ঈ উতোং ফুনবা, কা হেন্না নোয়বা, থুম য়াম্না চাবা, মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা, কোফি নৎত্রগা চা য়াম্না থকপা অমসুং কন্ট্রাসেপ্টিভ শীজিন্নবনা ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লকই। চাবা থকপা মতম নাইদবগা লোয়ননা ৱাখল য়াম্না ৱাবা অদুনা বি পি ৱাংবা নৎত্রগা হাইপরটেন্সন হায়বসি পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা হকচাংগী অশোয়বা অমনি হায়না লৌনৈ।

হকচাংগী ওইনা খ্বাইদগী পীকপা ঈ উতোং ওইরিবা অর্টরিওল খুজিল্লকপা নৎত্রগা চপশিল্লকপা মতমদা হার্টনা মদু ফাওরগা ঈ থাদোক্লবা হোৎনবদা মথৌ হায়া তৌবগী তঙাইফদবা ফীভম লাকই। এদ্রেনেলিন অমদি অতৈ হোর্মোন মখল খরনসু ঈ উতোং খুজিলহল্লি। মতমদুদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। চহী য়ামশিল্লকপগী মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা ব্লদ প্রেসরগী চাং খরমখৈ ৱাংখৎলকই। অদুবু হাইপরটেন্সন ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম খঙবা ঙমদ্রে। মৈখু শীজিন্নবা, য়ু থকপা, হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং হন্না অমসুং অয়াম্বা মতমদা ৱাখল লাংতক্লবা ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লকপনা ওইরম্বা য়াই হায়না রিছার্চরশিংনা থাজরি। কুইনা পুন্সিবগা লোয়ননা নুংঙাইনা লৈনবগীদমক ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা য়াম্নমক তঙাইফদে। অনৌবা লায়েং মখল কয়া পুথোকপদগী মতম খরা হাইপরটেন্সননা মরম ওইরগা মী শিনবগী চাং হন্থরবসু লায়না অসিনা নাবগী চাং তপ্পা তপ্পা অমুক ৱাংখৎলক্লে।

মাঙজৌননা হাইপরটেন্সন খঙদোকপা অমসুং কন্ট্রোল তৌবগী মতাংদদি চাকচা-য়ুথক শেমদোকপগা লোয়ননা পুন্সি মহিং হোংদোকপা য়াম্নমক তঙাইফদে হায়না অখঙ অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি।

অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা থুম কা হেন্না চাদ্রবদি হাইপরটেন্সনগী রিস্ক হন্থনবা ঙম্মী। ঐখোয়না শীজিন্নরিবা থুম অসি সোদিয়ম অমসুং ক্লোরিননা পুল্লগা ওইরকপনি। চহী য়ামশিল্লকপা মীওইশিং অমসুং দাইবেটিসকা শাগোয়দুনা হিংলিবা মীওই খুদিংমক সোদিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক্কী চাং হন্থনা চাবা মতমদা য়াম্না চাউনা কান্নবা ফংই। নেসনল ইনষ্টিট্যুটস ওফ হেল্থকী রেকমেন্দেসন মতুংইন্না মশা-মউ ফবা মীওই অমনা নোংমদা সোদিয়ম মিলিগ্রাম ২,৪০০ দগী হেন্না চারোইদবনি হায়রি।

হকচাংগী অরুম্বা খজিক্তং ওইরবসু হেনগৎলকপা মতমদা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। মরম অদুনা হাইপরটেন্সনগী খুদোংচাদবা কোকহনবগীদমক হকচাংগী অরুম্বা চপ চানা থম্বা য়াম্নমক তঙাইফদে। ইশা ইশাগী চহী মতাং অমসুং অৱাংবগী মতুংইন্না হকচাংগী অরুম্বা চপ চানা থমগদবনি।

ফেটকী চাং কা হেন্না য়াওবা চীঙ্গাক চাবনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহনবগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর ৱাংহনবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ ফেটকী শরুক হন্থনা চাগদবনি। থোংবা থাকপদা থাউ কা হেন্না শীজিন্নরোইদবনি। থাউদা তাউবা নৎত্রগা ডৌবা চীঙ্গাক চাবগী মহুৎ ইচম চম্না ফুৎলগা চাবনা ফবা হেল্লি।

য়াম্না হন্থবা চাংদা নুমীৎ খুদিংগী য়ু খজিক খজিক থকপনা হার্ট ফহল্লি হায়না কন্নাগুম্না থাজনরবসু য়ু থকপনা হাইপরটেন্সনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি হায়বা থিজিনবদগী খঙবা ঙম্লে। কেফিন য়াওবা মহী থকপনসু ব্লদ প্রেসর ৱাংহল্লি হায়রি। ঐখোয়না চারিবা চীঙ্গাক্তা য়াওবা ন্যুট্রিয়েন্ট খরনা হাইপরটেন্সন ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরুওইনা পোটেসিয়ম হায়রিবা ইলেক্ট্রোলাইট অসিনা হকচাংদা য়াওবা থুম অমসুং মহীগী শরুক খল কায়হন্দবা মরম্না ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে। মরম অদুনা নুমীৎ খুদিংগী পোটেসিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক চাগদবনি। ষ্টদি খরগী রিপোর্ট মতুংইন্না কেলসিয়মগী চাং ৱাংপা মীওইশিং ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎলকই। নুমীৎ খুদিংগী কেলসিয়ম য়াওবা চীঙ্গাক চাদুনা হাইপরটেন্সনদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনগদবনি।

অতোপ্পা ষ্টদি অমগী রিপোর্ট মতুংইন্না চনমদা এলিসিন কৌবা য়াম্না মরুওইবা মচল অমা য়াওবা মরম্না ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা ঙম্মী হায়রি। নিংশ ঋর মনম নমথৌহনবগা লোয়ননা হকচাং মনম চেলহনবা তারবসু নুমীৎ খুদিংগী চনম চারবদি ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহন্দে। পুম্নমক অসিগী মথক্তা পুন্সি মহিং শেমদোকদবনি। অয়াম্বা মতমদা ফমজিন্দুনা লৈবা অমসুং হকচাং লেঙ-ওৎপগী চাং ৱাংপা থোক্লবগী হাইপরটেন্সন ওইহল্লকপগা লোয়ননা পুন্সি মহিংগা মরী লৈনবা লায়না কয়া ওইহল্লকই। মরম অদুনা য়ারিবমখৈ হকচাং লেঙ-ওৎপা থবক তৌনবা হোৎনগদবনি। কা হেন্না খুদোংথীনিংঙাই ওইরবা হাইপরটেন্সন হায়বসি অহানবা লায়ওং অমত্তা উৎথোরক্তবা মরম্না মশাগী চহী ৪০ হেল্লবা মীওই খুদিংমক চাং নাইনা ব্লদ প্রেসর চেক তৌবা মথৌ তাই।

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

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওটেক) জেনিসস
চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ৮।০৮।২০২২ ইং, নিংথৌকাবা; থৱানগী ১১ নি পানবা।

মেষ: হরাওবা নুংঙাইবা, নচাক নরল চাওখৎপা অমদি ইমুং-মনুং ৱাখল মান্নবা নুমিৎনি। অনম তারবনা মরুপ মপাংগা নুংশিনদবা, নীংবা মপা চাদবদি লৈ।
লৈশা পাখৎশিংগী- মরী ফংবকনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা

বৃষ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগদবা নুমিৎনি। শীনবা হৈবা, ঙাওথোকপদা পকচবা, অরং-অরাক ফংবগম নুংঙাইবা, খাওবা কনবনা অঙম্বনা চানবীবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাওবা

মিথুন: নচাক নরল চাওখৎপা, মরুপ য়াম্না অমদি লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং য়াম্না ফংজবা নুমিৎনি। লৌশিং চাওবগী ৱা তারগা হেন্না খুংলোইনা থৌ পাওগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

কর্কট: লাই-গুরুনা থোইনা চানবীবা, অফবা ৱাখল্লোয়া মাঙওইনরদি নথক থোংবু লায়না খুদুম চনগদবা নুমিৎনি। হৱানবা থবক পলহনবদি লৈগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মীরা লৌগনু।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

সিংহ: ফিংবনা খুদোংথিবা নহননা য়াবা লৈ-তপথৌ। ওইজ-ওইথক তানবদি অনম তানগনু অমদি মরম খঙদনা হোয়া ফংগনু। য়ারদি মরুপ লোয়নৌ।
লৈশা পাখৎশিংগী- অশাওবনা মাঙজননি।
থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাওবা

কন্যা: নীংবা থুংবা ঙসিসু লৈ, অফবা মীংচৎ ফংগনি, পাংগমদবা থবক পাওগনি, অরং-অরাক লৌশিনবা য়াগনি। অদুবু য়েংনবা য়াবা মরমদদি চঙলু।
লৈশা পাখৎশিংগী- লাইবক ফংনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

তুলা: লৌশিং ফুদোকপা ৱাবা, মীতোপ্পা কিন্নবা অমদি থৌশাদবনা মাঙতবা য়াবা লৈ-তম্বগং। লাই-গুরু অমদি লৌশিং চাওবা মীগী ৱাদি মাঙবা লৈতবনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- লায়া খরংগনি।
থৌনি পোংলম : লৈ হিংগোক

বৃশ্চিক: হরাওবা নুংঙাইবা, লাইবকসু ফবা নুমিৎনি। অরাঙ্গদগী কান্নবা ফংগনি। নাপল অমদি নাইতোম ৱারেপ লৌরকনবা শক-চু থোহঙবা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখৎশিংগী- নীংবা মপা চাই।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাওবা

ধনু: পুক্নিং ফাথনা অখঙ অহৈগী ৱা তারগা থৌ পাওগদবা নুমিৎনি। অরং-অরাক চেকশিন্নু, ৱা য়ান্না ঙাওনু অমদি নচা-ননাইগী লমদম থোয়রাংবা লৈগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মতম হৌহনখৌ।
থৌনি পোংলম : লৈ/চিনি অঙাওবা

মকর: লল্লোন-ইতিক কান্নগনি, অনৌবা থবক পাওবা য়াগনি, রানাম থৌনাম কান্নগনি, য়েক্লবা রিরুপশিংসু মাঙখিনি। অদুবু লৌশিং ফুদোকপদি ৱাংকনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মায় পাকচৈ।
থৌনি পোংলম : লৈ নাপু/কিসমিস

কুম্ভ: মীচত রাংলোই, লমদগী কান্নবা ফংজগনি, লৌশিংসু তানাশিনবা ঙমগনি। মীয়াম/মরুপ মগোংগী মরী ফুরোই-ঈরাই পুগনু। অফুম্বনা উপায় ওইয়ু।
লৈশা পাখৎশিংগী- লাইবক খিঙৎ ফৈ।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙৌবা

মিন: হেন্না আশা চাওনা অমদি ঐ মাঙ্গলৈবা খন্না চৎপনা কায়রোই। লোল্লুক্তা চৎপা অমদি লোয়নবা/নক্রুগী ৱা তানা থৌ পাওবনা থোইনদুনা কান্নগনি।
লৈশা পাখৎশিংগী- মরী ফংনি।
থৌনি পোংলম : লৈ অঙাওবা

থৌনি পোংলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কংপীয় মহয় ফংগনি।