থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

পোজিটিব অমদি নেগেটিব থিঙ্করশিং

পোজিটিব থিঙ্কিং হায়বসি মীতৈলোল'দা করি হায়না হনগনি? ফনা খনবা হায়গদ্রা? চুম্না খনবা হায়গদ্রা? অমদি শোয়দনা ওইরনি। মসিগী ওন্ন-তৈনবা ৱাহৈনি-নেগেটিব থিঙ্কিং। পূক্নিং-ৱাখল য়েংবা/নৈনবা কাঙবুনা 'ৱাখল খূৎখন' অসিবু নৈননবা হীরম অমা ওইনা পুথোক্লক্ত্রিঙৈ, ঐখোয়গী অহলশিংনা হায়নরম্বা/ঙাঙনরম্বা মী মখল অনীখকসু লৈবনি - 'ইফদা ফনা খন্দোকপা' হায়বা অমা। 'ফত্তবতা মউবা অফবদি উঙমদবা' হায়বা মখল অমগা। মীনা ফত্তনবা শীল্লক্ল'সু, ইফদা ফনা খন্দোক্তুনা অৱাফমদা তাখিবা, মরাল ইরৈ লৈতনা অহকপা চৈরাক ফংখিবগী ৱারী - অহলশিংনসু লীরকখি, ৱারী লাইরিক্তসু পারকখি। মখোয়গুম্বা মীদুবু কৌনরকই 'অপঙবা' - পোজিটিব থিঙ্কর হায়নরক্তে। অফবা ৱাখল খনঙমদবা, হায়রকপা ৱা খুদিংগী ফত্তবা মায়কৈদুতগী খনবা মহাক্তুবু কৌনৈ মীয়াম্না 'অশিংবা মী'। অদুনদি, ঐখোয়' ইরমসিদদি নেগেটিব থিঙ্করশিং অসিবু অশিংবা মী ওইনা লৌনরম্বগী ত্রেন্দ অমা লৈরম্মী হায়বসিদি চুম্বা তাই। মরম অসিননি 'অপঙবই মরল অশিংবনা চায়' হায়বা ৱাহায় অমা শেল্লল্লিবা।

শেরান্ননা খনবীনু। পোজিটিব থিঙ্কর হায়বা কোন্নোটেসন অদু অপঙবা মী হায়বদুগা পকশিন্নহন্নবা হোৎনজরুবা নত্তে। অয়াম্বনা খন্নৈ, লিদরসিপ গুরুশিংনা হায় 'পোজিটিব থিঙ্কিং হায়বসি পুন্সিগী অমম্বা শরুক্তা উদবা, অঙানবা শরুক্তমক উবা, অফবতা ওইগনি খনবা পূক্নিং অমদি ৱাখলগী থাক অদুনি'। ৱাখল অসি পোপ্যুলেসন অসিগী অয়াম্বা শরুক্না খনবা নত্তে, হায়রুবদা 'নন সেন্স! কান্নদবা ৱাথীনি!' হায়রক্কদবনা অয়াম্বনি। 'কেন্সরনা নারবা অনাবদু, পোজিটিব ওইবা মাইন্দ সেট অমনা, অনাবদুদই কনবা ঙমগদ্রা ... কনবা ঙমদৌ লৈত্রবা, করিগী শেল চঙনা লায়েংজরুনি, চৎলুনা পোজিটিব থোট মথৌ শঙলিবা, লেকচরর গুরুশিংগী মনাক্তা ...' নেগেটিব থিঙ্করশিংগী মরৈনি। মমাঙঙৈগী মীতৈ খুন্নাইদা হায়নরম্বা 'ফনা খনবা'/'ফত্তনা খনবা' হায়বগী কন্সেপ্ট'তুনা অমনি। ৱেষ্টর্নশিংগী 'পোজিটিব থোট', 'নেগেটিব থোট' হায়বগী ৱাখল্লোনসিনা অমনি। নোংচুপলোমগী 'পোজিটিব থিঙ্কিং'না - 'অমম্বা লৈচিলনা খুমজিনখ্রবা নুমিৎ অসি মালেমলোম থংবা লৈচিল পোমাইসিগী অশোম থংবা নাকন্দদি পূমলং লংনা লৈরমগনি', অমম্বা লৈচিলসি হুমদোকখ্রগা নুমিৎকী অঙানবা মশেক্তু নোংমা শোয়দনা ফুরকখিনি' খনবনি। নেগেটিব ওইবা থিঙ্কিংনা 'অমম্বা, অমুবা লৈচিলনা খনজিনখিদুনা অঙানবদা তৌগদবা থবক পূম্বা তৌহৌদ্রে, তাঙলবা মতম পূম্বা অরেম্বদা মাঙহনখ্রে, খুদোংচাবা হায়বসি অনীরক হন্না লাক্তবনি, তাঞ্জা অসি অমুক হন্না ফংলরোই' খল্লি। নেগেটিব থিঙ্করশিংনা খল্লি- অমুবা লৈচিল অসি অমুক হন্না হুমদোকখ্ররোই, পুন্সি অসি অমম্বদা লেল্লনি। করিগুম্বদা, অসিগুম্বা ৱাখলসিনা পূমথুম থুমহৎখিদুনা ৱাখল লায়না ওইরকই, মশামক্কী পুন্সিদু কান্নদ্রবনি খন্দুনা হাত্তোকচবসু য়াওরকই। দিপ্রেসন হায়বা ৱাখল লায়না অসিমক নেগেটিব থোট (থিঙ্কিং) না থোকহল্লকপা লায়নানি।

পাউদমজরিবা ঐহাক সাইকোলোজিষ্ট অমদি নত্তে। অদুবু অকা অকূম নাইবা ৱাখল খোঙচৎ অসিদা থেংনরকখিবা এক্সপরিয়েন্স'তা দিপ্রেসন (কা হেন্না নীংবা কায়বা) গী থাক অদুদসু কূমথরুরবনি। পুন্সিসিবু ৱারৌবা তাঞ্জাদুসু থেংনখরে। অসুম্না, পুন্সিসিনা তম্বীরকই - পোজিটিব থিঙ্কিং (ওপটিসিজম) হায়বসিসু মতম চূপপদা পোজিটিব ওইবা রিজল্ট পীবা নত্তে। তূ মচ ওফ পোজিটিভিজম/ওপটিসিজম, সমটাইমস, গিভস নেভেটিব রিজল্টস ... (কা হেন্না পোজিটিব ওইবা হায়বসিনসু মরক মরক্তা নেগেটিব ওইবা ফল পী) হায়বসিসু খঙলক্কনি। ইশামক্না হকথেংনখ্রবা মতুংদা কোন্না থেংনরকপনি, পোজিটিব সাইকোলোজি হায়বা হীরম অসিগী য়ুম্ফম থোল্লম্বা 'মার্টিন সেলিগমেন'না পীরম্বা ৱার্নিং ... 'মতম চূপ্পদা অফবতা ওইরক্কনি খনবা, ওপটিমিষ্টিক ওইমনবা হায়বসিনসু মরক মরক্তা উফম থোকপা অচুম্বগী মশক অদু উহন্দে'...।

অদুমকপু, নেগেটিব ওইবা মাইন্দ-সেট অমগা পোজিটিব ওইবা মাইন্দ সেট অমগগী খেন্নবা উৎপা ৱারী অমত্তদি লীজরমগে। খন্নবীয়ু - লৌশিনবা য়াবা য়াওবরা? মিষ্টর এক্স-মাবু য়োক্লক-থাক্লকপা এটমোসফ্যার অদুনা, তিন্নরকপা সঙ্গনা, মতম চূপ্পদা মশানা মশাবু থাজজবা ঙমদবা (সেলফ কনফিদেন্স ৱাৎপা) মীশক অমা ওইহল্লকই। মতম চূপ্পদা খল্লকই - 'ঐঙোন্দগী হেন্না মতিক চাবা, হেন্না হৈথোই শিংথোইবা মীনা মশীং হেন্না লৈ'। থবক ফংদবগী চৈনানা ফুৱবা মিষ্টর এক্স থবক অমগী চাংয়েং (পরিক্ষা) মায় পাক্তুনা পর্সোনেল ইন্টরভিয়ু অমগীদমক শেম শারম্মী। মঙোন্দগী হেন্না মতিক চাবা, ময়াদা মৈ হৌরবা, অফবা স্কুল-কোলেজদা, মপানগী য়ুনিভর্সিটিদা তম্লকপা কেন্দিদেটশিংদুগী মরক্তা, মানা কৈদৌরুরিবা! ইন্টরভিয়ু বোর্দ মেম্বরশিং মতিক চাবা মী-মক্তনি। ৱাখলশিংসিনা লাঙ্গোই-চন, অহিং তূম্বা য়াদদুনা য়াহৌ থেঙনা হৌগৎলে। মমায়-মমীৎ-তাবা-ঈরুজবা-মায়থজবা তৌরিঙৈ, ইন্টরভিয়ু পুংফম য়ৌশিল্লক্লে। মফি হোংগে তৌরুবদা নীংশিংলক্লে - অশূবা ফুরিৎ খোঙগ্রাউদু ইষ্ট্রি তকপা কাউরুরে। হান্না লীৎনরুরবা ফুরিৎ অদু লীৎলগা, পোলিস তৌদবা (কাপ থাদবা) খোঙউপ অদু তোংলগা ইন্টরভিয়ু অদু য়াওরুরে। লূন-নান্না শেৎ চারবা অতোপ্পা কেন্দিদেটশিংদু উবদা হান্নদগী ৱাৎলবা 'সেলফ কনফিদেন্স' তংখায় অমা হন্থখরে। থবক্তুসু খল্লক্ত্রে। মদুগী ওন্ন তৈনবদা, 'ঐনা হেনবা নৎত্রবসু, থেংনরিবা ময়ামসিদগী ঐনা করিদা তাবগে'? আই কেন দু ইট - হায়বা 'পোজিটিব এত্তিচ্যুট'তুগা লোয়নবা 'মিষ্টর ৱাই' - 'মিষ্টর এক্স' না হেন্না ফবা মহৈরোয় অমা ওইরকপনি। ইন্টরভিয়ু নোংমা ৱাৎলিঙৈ, ফুরিৎ-খোঙগ্রাউ ইষ্ট্রি নীংথিনা তক্তুনা খোঙউপ কাপ থাদোক্তুনা থল্লম্মী। অয়ূক ঙন্তা হৌগৎলি। মতম চানা লোইশিল্লি। পূক্নিং ৱাখল অনীমক নীংথিনা কমপোজ তৌরগা, খঙজবা লৌশিং খরদু, থাজবা অমগা লোয়ননা বোর্দ মেম্বরশিংদা থাজহল্লি - 'ঐনা পায়গদৌরিবা থবকসিগীদমক্তি ঐনা হৈরিবা ইহৈ অসিমক মতিক চারবনি'।

খনবীয়ু, অদোম্না বোর্দ মেম্বর ওইরবা, কনাবু খনগনি-এক্স! নৎত্রগা ৱাই।

লৌশিং পুক্কে/খোমজিনবা- কৈথেল্লাকপম খুমনঙম্বা

ওষ্টিওআরথ্রাইটিস নাবদা থুমহীনা ঈরুজবা, ফোঙ-ফোঙ শাবা লৈখোমগী লায়েং চথবা

অশাবা লৈখোমগী লায়েং অমসুং সোদিয়ম ক্লোরাইদ মিনরেলনা ঈরুজবনা ওষ্টিওআরথ্রাইটিসকী লাইওংশিং হন্থহনবদা মতেং পাংগদ্রা হায়বগী মতাংদা অপীকপা স্কেলদা পাইলোট ষ্টদি অমা পাঙথোক্তুনা থিজিনবদা কান্নবগী খুদম ফংখ্রে।

ওষ্টিওআরথ্রাইটিস হায়বসি খ্বাইদগী তোয়না নাগনবা তাং তাংদা চীকপা-নাবা অমদি লৈথোক-লৈশিন য়ারক্তবগী লায়না মখল অমনি। মসিনা হকচাংগী তাং অয়াম্বদা শোকহল্লগসু মরুওইনা খুউ, নীঙ্গোঙ অমদি খূৎকী তাংদনা অয়াম্বা নাগল্লী। লায়না অসি নুপাদগী নুপীদনা হেন্না নাগল্লী। ইন্দিয়াগী ওইনা মশাগী চহী ৬৫ গী মথক্তা লৈবী নুপীশিংগী চাদা ৪৫ দা লায়না অসিনা নাই, অদুগা মশাগী চহী ৬৫গী মথক্তা লৈবী নুপীশিংগীনা চাদা ৭০ দা লায়না অসিনা নাই।

হৌজিক-হৌজিক্কী ওইনা লায়না অসি লায়েংবদা দোক্তরশিংনা অনাবা খাঙনবা হীদাক থাবা অমদি ফিজিওথেরাপিগুম্বা হীদাক থাদনা লায়েংবা অসিনচিংব মখলশিং পূন্না-পূন্না চথৈ। অসুম্না লায়েংবা অসি চৈনাখোল ফহনবা, থুনা হেঞ্জিলহন্দবা অমদি লায়না অসিনা মরম ওইরগা লেঙবা ওৎপা ঙমদবশিংবু ঙমহন্নবা হোৎনবনি।

লায়না অসি য়াম্না তোয়না নাগনবা অমদি হৌজিক্কী ওইনসু ফহন্নবগী লায়েং লৈত্রিবা মরম্না সাইন্টিষ্টশিংনা শেল ইচঙ চঙদনা, হীদাক থাদনা লাইওংশিং অসি করম্না হন্থহনগদগে হায়বগী মতাংদা থিজিন্নিংবা পোল্লকখিবনি।

হন্দক্তা লিথুআনিগী রিছার্সরশিংগী গ্রুপ অমনা মীয়াম্না ইখঙ খঙনদবা লায়েং মখল অনী হায়বদি পেলোইদ থেরাপি অমসুং বালনিওথেরাপিগী মরমদা থিজিন্নবা লেপ্লখি। মখোয়না থিজিনবদা ফংলকখিবা ফাইন্দিংশিং অদু ইন্টর্নেসনল জর্নেল ওফ বাইওমেটিওরোলোজিদা ফোলকখ্রে।

লেলোইদ থেরাপি হায়বসি ক্লে নৎত্রগনা লৈখোম শীজিন্নদুনা চথবা লায়েং মখল অমনি। অদুগা বালনিওথেরাপি অসিনা মিনরেল ৱাটর নৎত্রগনা মিনরেলগী চাং ৱাংনা য়াওবা লৈখোমদা হকচাং লূপশিন্দুনা চথবা ট্রেদিসনেল ওইবা লায়েং মখল অমনি।

ষ্টদি অদুদা শরুক য়ানবগীদমক রিছার্সরশিং অদুনা চাংচক্তা মশাগী চহী ৬৪.৬ কী চাংদা লৈবা মীওই ৯২ খনখি। মখোয়শিং অদুগী মরক্তা চাদা ৮৭ দি নুপীনি। মীওইশিং অদু কেলগ্রেন-লোরেঞ্চ (কে এল) গ্রেদিং সিষ্টেমগী মতুংইন্না খুউগী ওষ্টিওআরথ্রাইটিস গ্রেদ ১ দগীনা ৩ ফাওবগী মনুংদা লৈবা ঙাক্তনি। কে এল গ্রেদিং সিষ্টেম অসিদা খ্বাইদগী চাং হন্থবা গ্রেদ ১ দগী হৌরগা খ্বাইদগী শাথিবা গ্রেদ ৫ ফাওবা লৈ।

মীওইশিং অদু কাঙলুপ অহুম থোক্লা খায়দোক্লম্মী। গ্রুপ অহুম্মক থা অমা চূপ্পা নোংমা-নোংমা কাল্লগা মিনিট ৩০গী ষ্টেন্দর্দ ফিজিকেল থেরাপি চথদুনা চাংয়েং তৌরম্মী। ফিজিকেল থেরাপি চথবা অসিগী মথক্তা গ্রুপ-১ গী মীওইশিংগী খোঙ অমদি খ্বাঙদা টেম্পরেচর ৩৬-৪২°C শাবা পিট মদ তৈরম্মী। মিনিট ২০ লোম চঙবা প্রোসিজর অসি থা অমা চূপ্পা নোংমা-নোংমা কাল্লগা চৎথরম্মী।

গ্রুপ-২ দা য়াওবা মীওইশিংদনা ফিজিকেল থেরাপি পীবা অদুগী মথক্তা মিনিট ১৫ চঙবা সোদিয়ম ক্লোরাইদ (থুম) দা ঈরুজবগী লাইয়েং চথখি। থুমহীগী অশাবা চাংনা ৩৬-৩৯°C নি। অদুগা গ্রুপ-৩দা য়াওবা মীওইশিংদনা ফিজিকেল থেরাপিখক্তং চথরম্মী।

চাংয়েং হৌগৎলকপা অমসুং লোইশিল্লকপদা অমদি চাংয়েং অদু লোইখ্রবা মতুং থা অমা লৈরগা পার্টিসিপেন্টশিংনা চৎপগী অয়াঙবা, লেঙ ওৎপগী চাং, হৌগৎ ফমথা মঙারক তৌহনবদা কয়া য়াম্না থুনা ফমথবা অমদি হৌগৎপা ঙম্বগী চাং য়েংশিনখি। মদুদা গ্রুপ-১ অমসুং ২দা য়াওবা মীওইশিংদা হকচাংগী ফিভম ফগৎলকপা থেংনখি।

ফিজিকেল থেরাপিখক্তং পীবা গ্রুপ-৩গী মীওইশিংগা য়েংনবদা অতোপ্পা গ্রুপ অনীগী মীওইশিংদা হকচাংগী ফিভম ফগৎলকপা, নাবগী চাং হন্থবা, তাং-তাং লেঙ ওৎপদা নুংঙাইরমদবগী চাং হন্থখিবা অমদি ফিজিকেল এক্টিবিটিশিং হেনগৎলকপগী ময়েক লারবা খুদম উবা ফংলে হায়না রিছার্সরশিংনা ফোঙদোকখি।

ক্লেসন্নের অমা শীজিন্নদুনা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদগী দেটা খোমগৎপদসু চথখিবা লায়েং অদুনা মখোয়দা কান্নবা ফংই হায়বগী খুদম ফংখি।

চথখিবা ষ্টদি অদু পার্টিসিপেন্ট ১০০ শুখিদবা অমদি চয়োল খরখক্তং চথখিবা মরম্না ষ্টদি অদুনা পীবা কান্নবশিংগী মরমদা ৱারোইশিন অমা পীদ্রিঙৈ মমাঙদা হেন্না পাক-চাউবা ষ্টদিশিং পাঙথোকপা মথৌ তারি।

কনাগুম্বশিংনা হায়রকপদি য়াই, চথখিবা লাইয়েং অদুদা কান্নবা ফংলিবা অদু লৈখোম নৎত্রগনা ঈশিং অদুদা মিনরেল য়াওবদুনা নৎতে। শীজিন্নরিবা ঈশিং নৎত্রগা লৈখোমগী লুম্বু লুম্বু শাবা মৈশা অদুনা ওইরম্বা য়াই। নৎত্রগনা থা অমা চূপ্পা নোংমা-নোংমা কাল্লগা মিনিট ১৫-২০ পোথাবা ফংবা অদুনা ওইরমগনি হায়রকপসু য়াই।

অতোপ্পা ৱাফম অমনা, চথখিবা চাংয়েং অদুদা য়াওরিবা পার্টিসিপেন্টশিং অদু কে এল গ্রেদ ১ দগীনা ৩ ফাওবগী মনুংদা লৈবখক্তংনি। মরম অদুনা কে এল গ্রেদ ৪ অমসুং ৫ লৈবা মীওইশিংগী ওইনদি মসি চৎনবা য়াদবসু য়ারি। অদুগা পার্টিসিপেন্টশিংগী অয়াম্বদি নুপীনি, মরম অদুনা রিজল্ট অদু নুপাগী ওইনদি লানবসু য়ারি। হীরম অসিগী মতাংদা মখা তানা থিজিনবগী মথৌ তারি।

ফোরেষ্ট এরিয়াদা লম খোপচিল্লিবা লন্নাই মীওইশিংনা মশা-মশানা খঙনা হন্দোকপীয়ু : এসোসিএসন

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৯ (ঐচ এন এস): ফোরেষ্ট এরিয়াদা খোপচিল্লিবা লন্নাই মীওইশিংনা মশা-মশানা খঙনা হন্দোকপীয়ু হায়না ইষ্টর্ন স্পোর্টিং এসোসিএসন তোপ অৱাং লৈকায়গী জেনরেল সেক্রেটরি জ ানেন্দ্রোদা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মণিপুর লৈঙাক্কী রেভিন্যু দিপার্টমেন্টনা কাঙলোন লান্না রিজার্ভ ফোরেষ্টতা লন্নাই মীওইশিংদা লমগী পাট্টা অমদি দাগ চিথা পীরল্লিবা অসিদা চেন্নরিবা রেভিন্যু দিপার্টমেন্টকী মীওইশিংগী মথক্তা মতিক চাবা থবক লৌখৎপীয়ু। ইম্ফালদগী কিলোমিটর ৭ লোম চৎলগা লৈবা চিংখৈ চীং রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াগী টিন্সিদ চীঙ্গোল এরিয়াদা হৌখিবা মতম খরা অসিদা লন্নাই মীওই কয়ানা লম খোপচিনবা, চীং তেমখায়দুনা লৈবাক পেকথোকপা অমদি পাট্টা তাশিনবগী থৌওং কয়া চথদুনা লাক্লি। মসিগা চপ মান্নবা মওংদা নোংমাইজিং রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদসু লম খোপচিনবা অমদি পাট্টা তাশিনবগী থবক চথদুনা লাক্লি। কাঙলোন কায়না চথরল্লিবা, অকোয়বগী শক্তমদা চাউনা অপনবা পীরল্লিবা থৌওং অসি থেংননবা ঈ এস এ তোপ অৱাং লৈকায়না অকনবা মওংদা থবক লৌখৎতুনা লাক্লি।

ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টকী ওথোরিটিশিংগা পুল্লগা জোইন্ট ফোরেষ্ট মেনেজমেন্ট কম্মিটি শেমদুনা ঙাক শেনবগী থবক লৌখৎলকখিগনি। ফোরেষ্ট দিপার্টমেন্টনা চহী অসিগী ওগষ্ট থাদা লম খোপচিন্দুনা পাট্টা পীরম্বা মীওই ১৮ গী লমগী পাট্টা মরী লৈনবা রেভিন্যু দিপার্টমেন্টনা ককথৎনবা খঙহনখি। চহী অসিগী সেপ্টেম্বর থাদা চিংখৈ চীংগী রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদা লন্নাই য়ুম য়াওনা শাজিল্লিবা মীওই ২৯ দা সো কোজ নোটিশ পীখি। দিপার্টমেন্ট অসিনা ওক্টোবর ৩ দা ইভিক্সন নোটিশ থোকখ্রে। মখা তাবা ইভিক্সন নোটিশসু থোক্লকখিগনি। লৌখৎলক্লিবা খোঙথাং অসিদা পুম্নমক্না শৌগৎপীয়ু। চীঙ্গোল অসিবু ঙাক শেনবদা অমদি অকোয়বগী অঙৗং-অশাগী ফীভম কনবদা তেংবাংবীয়ু। চিংখৈ চীং রিজার্ভ ফোরেষ্ট অমদি নোংমাইচিং রিজার্ভ ফোরেষ্ট অসি কুমজা ১৯৮০ দা সেন্ট্রেল রিজার্ভ ফোরেষ্ট ওইনা লাউথোকখিবনি। চিংখৈ চীংগী পাক চাওবা অসি স্কোৱার কিলোমিটর ১৪ রোমনি। নোংমাইচীংগীনা স্কোৱার কিলোমিটর ৬৭ রোমনি।

চীং অসি রিজার্ভ ফোরেষ্টকী এরিয়ানি হায়না লাউথোকপা মতমদা রেভিন্যু লেন্দ অমসুং ফোরেষ্ট লেন্দ অনীগী তায়নবদা বাউন্দরি পিল্লরশিং য়ুংখি। বাউন্দরি পিল্লরশিং অসি হৌজিকসু লৈরি। পিল্লর অসিগী মনুং চঙশিন্না লন্নাই মীওইশিংনা য়ুম-কৈ শাজিনবা অমদি লৌ উনবা লম নিনশিনবা, লন্নাই ফার্মনচিংবা শাগৎলকপগী থবক চথরকপনি। রেভিন্যু দিপার্টমেন্টনা লন্নাই মীওইশিংগা মান্নরগা দাগ চিথা অমদি পাট্টা পীরম্বনি। অসিগুম্বা খোঙথাং অসিগী মথক্তা এক্ট অমদি রুলগী মখাদা ইভিক্সন তৌনবা নোটিশ থোক্লকপনি। রিজার্ভ ফোরেষ্ট এরিয়াদা পব্লিক ইন্টরেষ্টতা অমদি লৈঙাক্কী ওইবা শেমগৎ-শাগৎপগী লম লৌশিনবা তারবসু ষ্টেট কেবিনেটনা ৱারেপ লৌগদবনি। এরিয়া খরা হেন্না চাউবা ওইরগনা নোর্থ ইষ্টর্ন কাউন্সীলগী মখাদগী অয়াবা লৌবা চঙই। সেন্ট্রেল গভর্ণমেন্টকী অয়াবসু চঙই। অয়াবা অমত্তা লৌদনা শাজিনবগী থবক চথরক্লি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

এম এস পি দি সী এলনা বিলিংগী খুদোংচানবগীদমক ৱেব পোর্টেল শেম্লে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৯ (ঐচ এন এস): ইলেক্ট্রিক কঞ্জ্যুমরশিংগী বিল থিবদা হেন্না খুদোংচানবগীদমক এম এস পি দি সী এলনা কোদেদ দিজ াইন তৌবগা লোয়ননা অনৌবা ৱেব পোর্টেল অমা পোষ্ট পেদ/অন মিটর কঞ্জ্যুমরশিংগীদমক শেম্লে হায়না এম এস পি দি সী এলগী মেনেজিং দিরেক্টর এল প্রিয়োকুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, প্রি পেদ মিটর হৌদোরকপগা লোয়ননা ইলেক্ট্রিক্কী রেভিন্যু কল্লেক্সনদা ইম্প্রুভ তৌরে। লাইবক থীবদি এম এস পি দি সী এলগী ফাইনান্সিএল কন্সত্রেন্ট লৈবনা মরম ওইদুনা কঞ্জ্যুমর খুদিংমক্কী প্রি পেদ মিটর প্রোক্যুর তৌবা ঙমদ্রি। কঞ্জ্যুমর লাখ ১.৬ রোম হৌজিক প্রি পেদ মিটরনা কভর তৌদ্রি। পোষ্ট পেদ/অন মিটর কঞ্জ্যুমরশিংগী বিল থিবদা খুদোংচানবগীদমক অনৌবা ৱেব পোর্টেল অমা লোঞ্চ তৌরে। এপ্লিকেসন অসিগী মতেংনা কঞ্জ্যুমরশিংনা মশাগী বিল রিসিপ তৌবা য়াগনি।

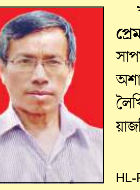
মোবাইল নম্বর রেজিষ্টর তৌরগা এস এম এসকী খুথাংদসু ফংবা ঙমগনি। ইন্টিগ্রেটেদ বিলিং সিষ্টেম শেমগৎনবা প্রোজেক্ট অসি পায়খৎলকপগী মরুওইবা ওবজেক্টিভশিংগী মনুংদা ট্রান্সপরেন্ট ওইনা ইলেক্ট্রিক বিল প্রিপরেসন অমদি রেভিন্যু কল্লেক্সনগী থবক চখনবা অমসুং কঞ্জ্যুমরশিংগী সেটিসফেসন হেনগৎনবনি। হিরম অসিগা মরী লৈননা মেনেজর কোন্থৌজম বিনোয়গী লিদরশিপ মখাদা লৈমখোং সবদিভিজনদা থৌরম অমসু পাঙথোকখ্রে। ঙরাং লৈমখোং সবদিভিজন ওফিস এম এস পি দি সী এলদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা মেনেজিং দিরেক্টর এল প্রিয়োকুমার, এক্স-মিনিষ্টর পাওখোসৈ অমদি লৈমখোং সবদিভিজনগী ইলেক্ট্রিক কঞ্জ্যুমর কয়াসু শরুক য়াখি হায়নসু এম এস পি দি সী এলগী মেনেজিং দিরেক্টর এল প্রিয়োকুমারনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অদুনা মখা তারি।

দেসাম, অন্সমগী এম ও য়ু রিএফার্ম তৌখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৯ (ঐচ এন এস): মণিপুর য়ুনিভর্সিটি গেষ্ট হাউসতা দেম্মক্রেটিক ষ্টুদেন্টস এল্লাইয়ন্স ওফ মণিপুর (দেসাম) অমদি ওল নাগা ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন মণিপুর (অন্সম) না কুমজা ২০১৬ গী ফেব্রুৱারী ৯ দা তৌনখিবা মেমোরেন্দম ওফ অন্দরষ্টেন্দিং (এম ও য়ু) অদু ঙসি অমুক হন্না রিএফার্ম তৌখ্রে হায়না দেসমাগী প্রসিদেন্ট সলাম অকাস অমদি অন্সমগী প্রসিদেন্ট জে াসেফ অদানিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ঙসি বেরেন রোজ দ্যুলালেন্দদা মীফম অমা পাঙথোক্তুনা এম ও য়ু অদু রিএফার্ম তৌখিবনি। ওর্গনাইজেসন অনীগী মীহুৎশিংনা তোঙান তোঙানবা ইস্যু কয়াগী মতাংদা কুপ্পা খন্নরবা মতুংদা রিএফার্ম তৌখিবনি। দেসাম অমদি অন্সম কমন কোজগীদমক থবক তৌমিন্নরগনি। ষ্টেটসিদা লৈরিবা তোঙান তোঙানবা ফুরুপশিংগী ওইবা ইস্যু কয়াদা অমত্তা ওইনা হোৎনবা ষ্টেক হোল্ডরশিংগা দাইলোগ তৌদুনা থেংনমিন্নবা, ষ্টেটসিগী তোঙান তোঙানবা ফুরুপশিংগী কমন ইন্টরেষ্টতা পুন্না থবক তৌমিন্নবা হায়বা মীৎয়েংগা লোয়ননা চঙশিনবনি হায়রি।

ঋসৈ ꯏꯃꯦꯟ/অৱাবা ফোঙদোকচবা



খগেন্দ্রজিৎ রিছার্স কম্মিটি, ৱাংখৈ কৈথেল অশাংবীগী মতম কুইনা সেক্রেটরিগী ফম পুবিরম্বা **লাইতোঞ্জম প্রেমকুমারনা** মনুং-মতম চাদনা ইখঙ-খঙহৌদনা ওক্টোবর ৬, ২০১৯দা লৈখিদবদা কম্মিটি অসিগী প্রসিদেন্ট সাপম মোমোননা ময়ায় তাংবল লৌদুনা ওক্টোবর ৮, ২০১৯গী নুংথিল পুং ৪.০০ তাবদা ৱাংখৈ কৈথেল অশাংবীদা লৈবা কম্মিটিগী শঙলেন্দা অৱাবা ফোঙদোকপগী মীফম পাঙথোকখি। মিনট ২ তুমিন্না লেপখৎতুনা লৈখিদ্রবগী থৱায়না মপুগী লৈকোন্দা ঈংনা-চিক্না লৈরুনবা থৌনিজবগা লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদসু শরুক য়াজখি। তিল্লিবা মেম্বরশিংনা লৈখিদ্রবা প্রেমকুমারনা কথোকপগা লোয়ননা তৌবিরম্বা থবকশিং শীংথাখি।

ফোঙদোকচরিবা :- সাপম মোমোন
প্রসিদেন্ট, খগেন্দ্রজিৎ রিছার্স কম্মিটি, ৱাংখৈ কৈথেল অশাংবী, ইম্ফাল

HL-P/4043/10

কন্দেম তৌই : কাউন্সীল

ইম্ফাল, ওক্টোবর ০৯ (ঐচ এন এস): মোরেদা ঙরাং বোম পোকখায়বগী থৌদোক থোকখিবা অদু কন্দেম তৌই হায়না হিল ট্রাইবেল কাউন্সীল মোরেগী প্রসিদেন্ট অমদি জেনরেল সেক্রেটরিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, সেন্ট জোর্জ হায় স্কুল, মোরেগী মনাক নক্লা বোম পোকখায়বগী থৌদোক অদু থোকখি। অসিগুম্বা বোম পোকখায়বগী থৌদোক অসি মতুংদা অমুক হন্না তৌবীগনু। বোম পোকখায়বা অসিনা ইন্দো-ম্যান্মার বোর্দরদা লৈরিবা মীওইশিংদা অকিবা ফাওহল্লে হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

অমরোমদা, কুকি ষ্টুদেন্টস ওর্গনাইজেসন মোরে ব্লোক্কী ইনফোর্মেসন সেক্রেটরিনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, সেন্ট জোর্জ হায় স্কুল মোরে মনাক নক্লা ঙরাং বোম পোকখায়বগী থৌদোক অমা থোকখিবা অদু কন্দেম তৌই হায়রি।

HL-B/5669/1-30sept (alt.)-1-19oct.

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।১০।২০১৯ ইং, শগোলশেল, মেরাগী ১২নি পানবা।

মেষ : লাইবক ফবা, শেল ফংবা, মরুপ-মপাংনা কান্নবা পীবিবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা হুন্দুনা ঙাঙবা অমদি ৱাঙাঙ শোইবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীচং হেনগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

বৃষ : নীংবা থুংগনি, থবক পাংগনি অমদি নঙগী ওইবা মীশিংগী মতেং লৌবা য়াগনি। লন চাওখৎকনি অমদি অফবা মীংচৎ ফংগনি। অঙম্বনা চানবীবদি ৱাৎলি।
লৈশা পাখংশিংগী - হায়জবা তাবিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিথুন : ৱানোম-থৌনোম কান্নবা ৱাৎকনি-অঙম্বনা লৌথোকনীংগনি। থবক্কী লম্‌দা অপনবা খরদি লৈ অদুবু অফবা খরসু ফংগনি। মীয়াম পুনবনা নুংঙাইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কর্কট : লন-থুমদি চাওখৎকনি, মীকোক থোংবসু ঙমগনি অমদি মরুপ-মপাংশিংগী মতেং লৌবা য়াগনি। অদুবু লল্লোন ইতিক্তদি কান্নফম খঙলোই-মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংগনি ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

সিংহ : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংবা নুমিৎনি অদুনা খুৎচাও থানা থৌ পাংবা কান্নগনি। নথক থোংবনা চানবীবদি ৱাৎকনি অদুবু অফবা মীংচৎতি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

কন্যা : শেল-থুম কান্নবা, অনৌবা অশা লাকপা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। অরোনবা হায়দোক্কনু-লোয়নবনা খুদোংচাবা লৌখিনি। য়েৎনবদি মায়থীগনি ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরা নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : অঙম্বগা ৱাখল তানদবা লৈগনি অমদি অনম তানবনা অরেম্বদা চাদিং তৌবা নত্রগা কাইনবা ঙসিসু লৈগনি। অদুবু মীয়াম্না য়াই, হকচাং নুংঙাইবা হেল্লি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা য়াম্না লূম্না লৌগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক : থৌনা ফুদোকপা মতাং চাই অমদি হনবা লৈতনা মাঙলোমদা চংশিনবনা শেল-থুম্নচিংবগী লম্‌দা শোইদনা মায় পাক্কনি। ৱানোম থৌনোমদি কান্নদে।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : নীংবা খরদি থুংগনি, ইমুং-মনুং পূন্না পাংবা অমদি পোরম য়াৎপা হৈবনা কান্নবা শোইদনা ফংগনি। মরুপ-মপাংনদি য়েংশিনবা লেপ্তে অমদি কাইনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - য়াকা য়েংনা চৎলু।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

মকর : হরাওবা-নুংঙাইবা, লল্লোন ইতিক্তা শেন্দোং চাউনা ফংজবা অমদি অরাপ্পা চৎপসু অফবা মহয় ফংগনি। অচুম্বনা মায় পাক্কনি-ওইদবা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : লাইবক ফগনি, শেন্দোং চাউনা ফংগনি অমদি অঙম্বনা চানগনি অদুনা হায়জ চৎচবা কান্নগনি। মরুপ-মপাং পুনবা থবক মহয় য়ানগনি। ঙক্তি কনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : তুংগী পোরম য়াৎপা হৈগনি, ঙাঙথোকপদা রাশি য়াওগনি অমদি ইমুং-মনুং পূন্না থৌ পাংবা হেন্না কান্নগনি। ফিংলদি লন ময়েং তাগনি, অঙম্বনা তাথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা থাগৎপিগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।