মীয়ামগী ইৱাই ইনিল মরক্তা নুপী লীলা উৎপা ঙস্বা হন্দক চহীনা অহানবা ওইরে, নুপী লীলাগী মতিংসু হেনগৎলক্লে

নোমিতা খোংবান্তাবম

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): মীয়ামগী ইৱাই ইনিল মরক্তা নুপী শুমাং লীলা উৎপা ঙস্বা হন্দক্কী চহীনা অহানবা ওইরে, নুপী লীলাগী মতিংসু হেনগৎলক্লে।

মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সীলনা শীন্দুনা কোনুং লম্পাক্তা লৈবা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেন্দা চংথরিবা শুমাং লীলা ফেষ্টিভেলগী নুপী শুমাং লীলা অথোই-অহেন তান্নবগী হুম্নী চনবা নুমীৎকী অহানবা লীলা ওইনা মোংশাঙ্গৈ ৱিমেন শুমাং কাঙলুপকী *কৈবুল লমজাওগী তম্নলাই* উৎখ্রে। লীলা অসি টি ঐচ জ্ঞানেন্দ্রোনা ইবনি। অদুগা টি ঐচ জ্ঞানেন্দ্রো অমসুং দল্লিয়ু সত্যরাণিনা তাকপী-তম্বীবনি। ঈশৈ-নোংমাইনা কে ঐচ মেমতোম্বীনা ওইখি।

কৈবুল লমজাওগী তম্নলাই হায়রিবা লীলা অসিগী ৱারীদা মোইরাং লমদমদা কোংদিংহনবনা পানবা মতমদা চাদা নাওদা লৈনবা হোৎনবদা চিংঙু থাংজিংগী মপাও লৌজখি। লাইপাওগী মতুংইন্না চোথে খুল্লাকপা অমসুং খুল্লাকপীগী তাঙনা ফংজবা মপারী চোথে থৱায় পাখংববু নাওশুমদগী নিংথৌনা হুদুনা পুরকখিবগা লোয়ননা মপারী ওইনা নাওকোন্দুনা য়োকচরকখি। কোলোয় মিংলেনসু থিংগ্রী নাচৌবা মিংগৌদুনা মোইরাং নিংথৌগী মচা ওইদুনা মোইরাং লমদমদা শকখঙখি। অদুবু নোংদমখোলগী লাইপাওদা মচা লৈতবদগী হুদুনা য়োকচখিবা নুংশিখ্রবা মপারী থিংগ্রী নাচৌবনা তাল্লোই তুথি তম্লবদি মোইরাং নিংথৌ কোংদিংহনবগী য়াইবী পীখম্নগনি হায়না লাইপাউ তম্লকখি।

চোথে খুল্লাকপা অমসুং খুল্লাকপী অনীনা মোইরাং নিংথৌগী খুৎকন-পাঙ্গনবনা মচাবু লৌবসু ঙমজদে, লান্দাবসু ঙমজদে। মসিনা মরম ওইরগা খুল্লাকপনা কৈবুল লমজাওগী তম্নলাই ওন্দুনা মচাবু শেন্নজখি।

কৈবুল লমজাওদা তম্নলাই শাদুনা শাইলোৎতুনা লৈরিবসি চোথে খুল্লাকপা অমসুং খুল্লাকপীনি হায়বা নিংথৌনা খঙখি। অদুনা নিংথৌনা য়াই ওইবা তেননা কাপ্তুনা চোথে খুল্লাকপবু হাৎখি। মশাবী খুল্লাকপা হাৎখিবগী মৈচাক্লা খুল্লাকপীনা মোইরাংগী অঙম্বা মবুং ওইজরিবা অঙোমজাম্বগা ৱা তান্নদুনা মোইরাং নিংথৌ কোংদিংহনববু খুল্লাকপীনা হাৎখি। পম্থৌ ওইরিবা নিংথৌ হাৎপা মীশক থিরকপদা খুল্লাকপী অপোকপা মমানি হায়বা শকখঙখি। মচা ওইরিবা থিংগ্রী নাচৌবা চোথে থৱাই পাখংবা অমসুং মমৌ শনুলেম্বীবু মোইরাং লমদমদা থল্লম্লগা খুল্লাকপী খুৎশু থাঙনা মশা মতোমতা থিঞ্জদুনা তাইবং থাদোকখিবগী ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা লীলানি।

লীলা অসিদা নুপা শক্তম লাংখিবশিংদি কোংদিংহনবদা দল্লিয়ু সত্যরাণি, অঙোমজাম্বদা টি ঐচ মোবিবালা, নাইজহনবদা টি ঐচ প্রোমিলা, দোলাইপাবদা এস তোম্বী, খুল্লাকপা মেন্দোদা এন নিলম, শারুংহনবদা এম ওংবী মেমোরি, পাখংবদা ও ৱান্তু, থোইবদা আর কে সুমিতা, চোথে খুঞ্জা নুপাদা এন মাইপাকনা শক্তম লাংখি।

নুপী শক্তম লাংখিবশিংনা খুল্লাকপী তোন্দাংনুদা কে ওংবী সনধ্যরানি, শনুলেম্বীদা আর কে চনুলেম্বী অমসুং চোথে খুঞ্জা নুপীদা এন বেমবেমনি।

ঙসিগী অনীশুবা ওইনা উৎখিবা লীলানা দি কংজাবি মৈতে চনু আর্টিষ্ট কম দ্রামা এসোসিএসনগী লমননি। লীলা অসি সলাম শামুঙৌনা ইরগা সলাম মুক্তাবলি লৈমনা তাকপী তম্বীবনি। ঈশৈ-নোংমাইনা লীলারোই মশা-মশানা শকখি।

লমন হায়রিবা লীলা অসিগী ৱারীদা কেগে মোইরাং লমদমদা উরা খুন্দাবনা নিংথৌ ওইদুনা পানবা মতমনি। চিংঙু থাংজিংগী কুম্মৈ শান্নবদা মোইরাংগী তোর্বুংদা লৈবা থুমখোং মাপলবু থুমহি থোকহনখিদে। মসিনা মোইরাংদা অৱাৎপা অৱাবা ওইহনখি। থুমহি থোকহন্নবা চিংঙু লাইপাউদা মোইরাংগী পু-পাং শুদবা মচানা শরেল চল্লবদি থুম্লুং পেরে হুল্লগনি হায়খি। পাউজেল অসিগী খুদোংচাবা লৌদুনা শারুংহনবা ফমথোল কাখ্রবা অঙম্বা লাংলেনহনবনা থল্লম্বা মপারী ঙানববু শরেন চন্দুনা য়াইবী মাঙহনগে হায়না থৌরাংখি।

পাউজেল লাইপাউ তাবদা লাংলেনহনবী পলেম ওইরিবীনা মপারী ঙানববু পুদুনা মতাও শান্নরম্বা সগাং খুনগী খুল্লাকপগী মগাইদা লাক্নুনা তাঙজফম লৌরকখি। মোইরাংদা লমজ শারা মচা মাঙখিবদগী লমজা মহুৎ শীন্দুনা অঙম্বা নৌরেনহনবা শরেন চনখি। অপোকপা নৌরেনহনবনা শরেন চনখ্রবা মতুংদা মপাগী ঈ লৌদুনা নোংলৈখোম্বনা ঙানবগী তাল্লোই শংলৌলেম্বীগী য়াইবী লৌখি। তাল্লোই হাৎপগী লমন শীংবদা নোংলৈখোম্বনা হাৎলবা মতুং ঙানবসু তাল্লোই শংলৌলেম্বীগী মতুংইন্দুনা থৱায় থাখিবদা য়ুম্ফম ওইবা লীলানি।

লীলা অসিদা নুপাগী শক্তম লাংখিবশিংদি মোইরাং নিংথৌদা সলাম ইটালি চনু, নৌরেনহনবদা সলাম ইয়েল লৈমা চনু, সগাং খুল্লাকপদা জেনি চনু, ঙানবদা কে এস ঐচ সুসিত্রা চনু, নোংলৈখোম্বদা টি ঐচ মঞ্জিতা চনু, অমুবদা নিংথৌখোংজম ওংবী প্রেমোতা, হাওরোই অবুইদা সলাম রোজি চনু অমসুং কামশোনদা নোংমাইথেম ওংবী পুর্ণিমানা শক্তম লাংখি। নুপীগী শক্তম লাংখিবশিংদা লাংলেনহনবীদা অনিশা মাইবম, শংলৌলেম্বীদা তখেল্লম্বম পেনি চনু অমসুং লৈমদা সলাম রোজিতানা শক্তম লাংখি।

লীলাগী খোঙজেল য়াঙনা চৎলি। পুৱারীগী লীখুনদা ৱারী লীদুনা মীয়ামদা, য়েংলিবশিংদা খঙহল্লিবা নুপী শুমাং লীলানি। পুৱারীগী লমায় ফাক্নুনা নুপী শুমাং লীলানা হঙ্গৎপা মীৎয়েংদা শান্নবা লীলা ওইবা মরম্না পুৱারীগী নুংশিবা লৈনমগী মতিক ময়াই য়াওদবা নত্তে। হান্না নুপী লীলা য়েংনিংদে হায়রম্বদু হৌজিক্তি ওইদ্রে। ভাবোক্লা চোল্লবা নুপী লীলা ওইরকপগা লোয়ননা নুপী লীলাগী মতিং লৈবা লীলাগী মশকশিং উবা ফংলকখিবা নুপী লীলাগী অথোই অহেন তান্নবা ফেষ্টিভেল অমসু ওইবা ঙম্লক্লে। অদুবু লীলাগী দাইলোগ লৎপা খরদি থেংনদবা নত্তে।

অথোই অহেন তান্নবা নুপী শুমাং লীলাগী মরিনি চনবা মার্চ ১১গী নুংথিল পুং ১ তাবা মতমদা ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেন্দা ৱেষ্টর্ন কলচরেল এসোসিএসনগী লীলা *নোংখ্রং ঈরুপ* উৎকনি। অদুগা অনীশুবা লীলা ওইনা চিংঙু থাংজিং ৱিমেন কলচরেল এসোসিএসনগী *হাউবা কোনু* উৎকনি।

ৱার্কশোপ কম সেন্সিটাইজেসন প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): লৈঙাক অসিগী হৌখিবা চহী ৪ অসিদা পুরকখিবা এচিভমেন্টশিং পূক্লিং থৌগৎপা ওইনা দিষ্ট্রিক্ট স্কিল কম্মিটি থৌবাল, দিষ্ট্রিক্ট ট্রান্সপোর্ট ওফিস থৌবাল অমসুং লিলোং হাওরৈবী কোলেজনা পুন্না শীন্দুনা রোদ সেফ্টি রুলস এন্দ স্কিলিং ফোর ইমপ্লোয়মেন্টকী মতাংদা নোংমগী ওইবা ৱার্কশোপ কম সেন্সিটাইজেসন প্রোগ্রাম অমা লিলোং হাওরৈবী কোলেজগী মল্টিপর্পজ হোলদা ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না লিলোং হাওরৈবী কোলেজগী প্রিন্সিপাল ডা. এম দি রহৈজুদ্দিন সৈখনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অদুদা লিলোং হাওরৈবী কোলেজগী প্রিন্সিপাল ডা. রহৈজুদ্দিন সৈখ, থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী এ দি সী পোলেম লেনিন, মৌলানা অতাৱর রহমননা দেজ মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

দিষ্ট্রিক্ট স্কিল কম্মিটিগী মেম্বর এম দি অব্দুল খালিকনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট স্কিল সেন্টরদা লৈরিবা ফেসিলিটিশিংগী মতাংদা অমদি দি টি ও থৌবালনা ট্রাফিক রুলস এন্দ মোটোর ভেহিকলস এক্ট ২০১৯গী মতাংদা ৱা ঙাংখি। তুংদা লিলোং হাওরৈবী কোলেজ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী নৌনা খল্লবা মেম্বরশিংবুসু মৌলানা অতাৱর রহমননা ৱাশক লৌখি।

অমাই-পিবা অপুল লূপ কংলৈপাক্না থাগৎপা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দকী অনৌবা প্রসিদেন্টে চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা ওইরকপদা অমাই-পিবা অপুল লূপ (অপাল) কংলৈপাক্না থাগৎপা ফোঙদোরক্লি।

অপাল কংলৈপাক্কী থৌবুরোই ৱাফোংবা কিরনকুমার ময়াংলম্বমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, কংলৈপাক (মণিপুর)গী লৈশেম, খুনশেম, খুন্থোক, খুন্দারোলদগী লাইওইখ্রবা ইবুধৌ, ইবেনধৌ কয়ানা লাইনিংথৌ সনামহীবু য়াম্না লুনা থাজনা মীপুম খূদিংনা লাইনিং অসিবু থম্মোয়নুংদা লাৎচদুনা ঙসি ফাওবা লাক্লি। অদুবু ঙসিদি মালেমগী থাক্তা লাইনিং অসিবু হেন্না মরা চেৎপা, মপুং ফাবা হায়বদু ওইরে। হন্দক লাইনিং অসি হেন্না মরা চেৎপা অমা ওইহন্নবগীদমক অমদি য়োকখৎপীনবগীদমক অচৌবা থৌদাং লৌবীগনি হায়না চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দকী প্রসিদেন্টে ওইনা চোংথোকপীরকপা অসি অপেনবা পোকই। বি জে পিনা লুচিংবা লৈঙাক অসিবু লুচিংলিবা চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা সনামহী লাইনিং অমদি কংলৈপাক্কী ইনাৎ লাইনিং, আর্ট এন্দ কলচরবু মপুং ফাবা ওইহল্লক্কনি হায়বগী থাজবসু থমজৈ হায়না চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

ফোরেষ্ট মিনিষ্টরনা অহানবা এঙ্গলিং ফেষ্টিভেল হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): ফোরেষ্ট এন্দ ইনভাইরনমেন্ট মিনিষ্টর অৱাংবৌ ন্যুমাইনা তমেংলোং দিষ্ট্রিক্টকী তামৈ সব-দিভিজনগী লাংপ্রম ভিলেজদা লৈবা বরাক তুরেলগী শরুক্তা পাঙথোকপা এঙ্গলিং ফেষ্টিভেল ২০২১ ঙসি হৌদোকখ্রে।

ফেষ্টিভেল হৌদোকপগী থৌরম অদুদা ফোরেষ্ট এন্দ ইনভাইরনমেন্ট মিনিষ্টর অৱাংবৌ ন্যুমাই, তমেংলোং এ দি সীগী চেয়রমেন নমশিনরৈ পানমৈ অমসুং এ এম এ এগী প্রসিদেন্টে এ শিবদাস শর্ম্মানা মথংশিৎনা চীফ গেষ্ট, গেষ্ট ওফ ওনর অমসুং প্রসিদেন্টে ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুদা চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা মিনিষ্টর অৱাংবৌ ন্যুমাইনা হায়খি, মতম অমদা ঐখোয়না অফবা লম্বী-থোং য়াওদনা কম্প্যুটর শীজিন্নদনা অমদি এদভান্স টেক্নোলোজি কয়া লৈতনা হিংলগা লাক্লবনি। ঐখোয়না শা-ঙাশিং, উচেকশিং, তিল-কাংশিং অমদি তুরেলশিংবু প্রিজার্ভ তৌনবা হোৎনদ্রবদি চহী খরগী মতুংদদি মীওইবা ঐখোয় হিংবা ঙম্লক্তবা য়াই। মরম অসিনা ঐখোয়না মহৌশাগী খলবু কায়হন্দনা থম্নবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

এঙ্গলিং ফেষ্টিভেল অসিগী কনভিনর ইনোক ন্যুমাইনা হায়খি, ফেষ্টিভেল অসি পাঙথোকপগী মরুওইবা মরমদি তুরেল অমদি ইনভাইরনমেন্ট কন্ননবগীদমক্তনি। চহী ১০/২০গী মমাঙদা তুরেল অসিদগী ফিট ৫.৫ রোম শাংবা কে জি ৪৫দগী ৫০ ফাওবা ঙা ফাবা থেংনখি। অদুবু হৌজিক্তি কেমিকেল পোইজনিং অমদি এক্সপ্লোসিভ কয়া মনাক নকপদা লৈবা খুঞ্জাশিংনা শীজিন্নরকপনা তুরেল অসিদা ঙা লৈবগী চাং শাথিনা হন্থরে। হৌখিবা থা ৬ রোম অসিদা তুরেল অসিদগী ঙা ফাবদা অথিংবা থম্বদগী হৌজিক্তি বরাক তুরেল অমদি তুকাকজাই তুরেলদা ঙা কয়া উবা ফংলে হায়নসু মহাক্না ফোঙদোকখি।

নবুইকি (বরাক) এঙ্গলিং কম্মিটি, সেল্ফ দি রিভর্স ফাউন্দেসন অমসুং হাইলেন্দ রাইদর্স ক্লবনা শীন্দুনা পাঙথোক্লিবা অহানবা এঙ্গলিং ফেষ্টিভেল ২০২১ অসি মার্চ ১২ ফাওবা চথগনি হায়রি।

রোজগার দিবস অমসুং ইমপ্লোয়মেন্ট ৱার্কশোপ পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): মণিপুর লৈঙাক্কী রুরেল দিভলপমেন্ট এন্দ পঞ্চায়টি রাজ (আর দি এন্দ পি আর) দিপার্টমেন্টকী মখাদা লৈবা মণিপুর ষ্টেট রুরেল লাইভলিহুদ মিসনগী দিষ্ট্রিক্ট স্কিল মিসন থৌবালনা শীন্দুনা নোংমগী ওইবা রোজগার দিবস অমদি স্কিলিং এন্দ ইমপ্লোয়মেন্ট ৱার্কশোপ অমা দিন দয়াল উপধ্যায় গ্রামিন কৌসল্যা যোজনাগী মতাংদা পাঙথোকখ্রে।

ফোর য়রস ওফ সিটিজন সেন্ট্রিক গভর্ণান্স হায়বা থীমদা ৱাংজিং সী দি ব্লোক্কী মখাদা লৈবা লৌরেম্বম গ্রাম পঞ্চায়টকী লৌরেম্বম ভিলেজদা ৱার্কশোপ অদু পাঙথোকখিবনি।

ROZGAR DIVAS SKILLING & EMPLOYMENT WORKSHOP ON
DEEN DAYAL UPADHYAYA GRAMEEN KAUSHALYA YOJANA (DDU-G
4 YRS OF CITIZEN CENTRIC GOVERNANCE
VENUE: LOUREMBAM
DISTRICT SKILL MISSION, THOUBAL, MANIPUR STATE RURAL LIVE MISSION

থৌরম অদুদা লৌরেম্বম জি পিগী প্রধান কে ঐচ সনাতোম্বা, লিলোং সী দি ব্লোক্কী ব্লোক মিসন মেনেজর জয়াললিতা মুতুম অমসুং থৌবাল সী দি ব্লোককী ব্লোক মিসন মেনেজর কে থোৈঙমলানা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

ৱার্কশোপ অদুদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী দিষ্ট্রিক্ট কোওর্দিনেটর স্কিল লোয়াঙম্বা মৈতৈ, থৌবাল সী দি ব্লোককী ব্লোক কোওর্দিনেটর স্কিলস সাহবাস খান, ৱাংজিং সী দি ব্লোককী ব্লোক কোওর্দিনেটর স্কিলস লিম্থোই চনু তোইজম অমসুং লিলোং সী দি ব্লোককী ব্লোক কোওর্দিনেটর স্কিলস অবিদ হসননা তোঙান তোঙানবা হীরমশিংদা রিসোর্ছ পর্সনশিং ওইনা ৱা ঙাংখি।

লৌশিং পুক্কে

ঙকশম অমসুং লেংবানদা

ষ্ট্রেসকা মরী লৈনবা টেন্সন লৈবা হন্থহন্নবা পাম্বৈ খরা – ১

ষ্ট্রেস নৎত্রগা এঞ্জাইটিগা মরী লৈনবা টেন্সন ফাওবা য়াবা হকচাংগী মফমশিং হায়রগদি ঙকশম অমসুং লেংবাননি। অসিগুম্বা টেন্সন অসিনা কুইশিল্লক্লগা ক্রোনিক পেইন, লোয়ননা অতোপ্পা হকশেলগী খুদোংচাদবশিংসু থোকহল্লকপা য়াই।

অদুবু নুংঙাইবা ৱাফম অমা হায়রগদি ঙকশম অমসুং লেংবানদা টেন্সন লৈবা অসি ষ্ট্রেচিং, যোগা, রিলেক্সেসন, অমসুং অতোপ্পা ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট মেথদশিংদা নীংথিনা কান্নবা ফংই।

ঙকশম অমসুং লেংবানদা লৈবা টেন্সন কোকহনবদা মতেং পাংনবগীদমক শীজিন্নবা য়াবা অচম্বা পাম্বৈশিং, লোয়ননা পুক্নীং-ৱাখল অমদি হকচাংবু পোথাহনবা-ইংথহনবদা মতেং পাংবা ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট ষ্ট্রেটিজি খরগী মরমদা মখাদা পীরি।

অহানবদা ষ্ট্রেস অমসুং এঞ্জাইটিনা ঙকশম অমসুং লেংবানদা করম্না টেন্সন লৈহনবগে হায়বগী মতাংদা খঙমিন্নসি।

ঐখোয়না য়াম্না ষ্ট্রেসফুল ওইবা থৌদোক অমা মায়োক্নবা নৎত্রগা এঞ্জাইটিগী খুদোংচাদবা তাঙ্কক অমা মায়োক্নবা মতমদা ঐখোয়গী মসলশিং কন্ট্রেক্ট তৌরকই, করিগুম্বা মতমদদি কন্ট্রেক্ট তৌবা অসি য়াম্না শাফু কন্না তৌবা য়াওই। মসি মথন্নতা থোকচরকপা (ওথোটেমেটিক) নৎত্রগা রিফ্লেক্স রিএক্সন অমনি। মসিবু ষ্ট্রেস রেস্পোন্স নৎত্রগা 'ফাইট ওদ ফ্লাইট' রেস্পোন্স হায়না খঙনৈ।

মসি ঐখোয়দা ফিজিকেল থ্রেট অমা লাক্লে হায়না ফাওরকপা মতমদা মদুবু মায়োক্নগদ্রা নৎত্রগা মদুদগী নাম্থোক্নুনা চেনগদ্রা হায়বগী মতাংদা হকচাংনা শেম শাগৎলকপগী মওং অমনি। ষ্ট্রেস লৈবা নৎত্রগা খোয়রাঙ খোয়শাউনবা মতমদা মসল টেন্সনগা লোয়ননা অতোপ্পা ফিজিকেল সিম্পটমশিংসু থেংনবা য়াই। খুদম ওইনা মিহুন চেনগুম-চেনগানবা, নীংশা থবেৎ-থবেৎ হোনবা, হকচাং (উনশা) ইংশিল্লকপা, হুমাং অনপ্পী কাংবা অসিনচিংবা পনবা য়াই।

হকচাংগী ষ্ট্রেস রেস্পোন্স অসি ঐখোয়না ফিজিকেল থ্রেটশিং থেংনবদা মতেং পাংনবগী ওইরবসু ফিজিকেল নত্তবা থ্রেট লাকপা মতমদসু চপ মান্নবা মওংদা হকচাংনা রেস্পোন্দ তৌই। ঐখোয়না ট্রাফিকতা পন্দূনা লৈবা মতমদা, থবক মফমদা প্রেসর লৈবা মতমদা, নৎত্রগা টিভিদা ঈ-পাউ য়েংবা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংগী মসলশিং ইফা ফাজিল্লকপা য়াই।

অমেরিকান সাইকোলোজিকেল এসোসিয়সন (এ পি এ)গী মতুংইন্না ঐখোয়না থেংনরিবা থ্রেট অদু লৈত্রবা নৎত্রগা লোইখ্রবা মতমদতা ঐখোয়গী হকচাংগী মসলশিং অমদি অতোপ্পা কয়াৎশিং অমুক হন্না রিলেক্স তৌরকপা য়াই হায়রি।

ষ্ট্রেস অদু মখা তানা অদুম মায়োক্নদুনা লৈরগদি - হায়বদি ষ্ট্রেসফুল ওইবা ফিভম অদু নাখৈ শেংনা লোইশিনবা অমা নাইদ্রগদি - থ্রেট অমা থেংননবগীদমক শেম শাদুনা লৈবগী ফিভম অদু হেন্না হেন্না খোঙফম চেৎশিল্লকপা য়াই। মসিগী মহৈ ওইনা ঐখোয়গী হকচাংগী মসলশিং অসি লৈফম থোকপা মতমদগী হেন্না কুইনা ইফা-ফাজিল্লগা অমদি শুংগৎলগা লৈবা য়াই।

এ পি এগী মতুংইন্না ঙকশম অমদি লেংবানদা মসল টেন্সন লেপ্তুনা মায়োক্নদুনা লৈবনা হেন্না শাথিবা খুদোংচাদবশিং, খুদম ওইনা য়াঙলেন পরেং অমসুং লেংবান নাবা, হকচাং চীকপা নাবা, মাইগ্রেন অমদি টেন্সনগী কোক চীকপনচিংবা ওইহল্লকপা য়াই হায়রি।

ঙকশম অমদি লেংবানদা ষ্ট্রেসকা মরী লৈনবা টেন্সন লৈহন্দনবা হোৎনবা হায়বসি মরুওইবা ঙসিগী মথৌ চিন্নরবা তাইবং অসিদদি মতম পুন্নমক্তা অরায়বা অমদি ওইবা নত্তে। অদুবু অসিগুম্বা মসল টেন্সন অসিদগী পোথাহন্নবা, অমদি চীকপা-নাবা অমসুং নুংঙাইতবশিং ফহন্নবা পাম্বৈ কয়া লৈ। ঐখোয়না নুংতিগী তৌবা য়াবা পাম্বৈ খরা মখাদা পীরি।

নেক (ঙকশমগী) ষ্ট্রেচ: নেক ষ্ট্রেচ হায়বসি ঙকশমদা টেন্সন লৈবদগী পোথাহনবা, অমদি ঙক লৈথোক লৈশিন মপুঙ ফানা তৌবা য়াদবদগী ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ষ্ট্রেচ অমনি। তৌগদবা মওংদি– খুৎ ওয়না মশাগী লৈফম থোকপা মফমদা চুম্না থাদদুনা চপ তিংনা লেপকনি; খুৎ য়েংনা কোকথক্তা পায়গনি, খুৎশাশিংনা ওয়রোমদা ওনগনি; ঙকশমগী ওয়থংবা নাকলদা ষ্ট্রেচ অমা ফাওদ্রিফাওবা কোকপু য়েৎলোমদা তপ্না তপ্না চিংথগনি; সেকেন্দ ২০দগী ৩০ ফাওবা লেঙহন্দনা থল্লগা ময়ায় মপাদা অমুক পুরক্কনি; চপ মান্নবা থৌওং অদু ওয় থংবা নাকলদা অমুক তৌগনি; নাকল অমগী অনীরক্তগীনা অহুল্লকফাওবা তৌগদবনি।

নেক রিলিজ: নেক রিলিজ হায়বসি ঙকশম অমসুং লেংবান অনীমক্তা লৈবা টেন্সন লৈবা কোমথোকহন্নবগী জেন্টল ওইবা পাম্বৈ অমনি। তৌগদবা মওংদি– খুৎ অনীমক মফম চানা চুম্না থল্লগা চপ তিংনা লেপকনি; খদাংনা থবাকলোমদা পুথদুনা কোক নোম্থগনি; কোক অদু য়েৎ থংবা নাকললোমদা তপ্না পৈথগনি অমদি সেকেন্দ ৩০ লেঙদনা লৈগনি। মতম অসিদা ঙকশমগী ওয় থংবা নাকলদা ষ্ট্রেচ অমা ফাওগদবনি; কোক অদু ময়ায়দা অমুক পুরক্কনি অমদি অহৌবগী পোজিসন অদুদা অমুক কোক থাঙ্গৎলক্কনি; ওয়রোমদা অমুক তৌদ্রিঙৈদা থৌওং অসি অহুল্লক্তগীনা মঙারকফাওবা তৌগদবনি; ওয়থংবা নাকলগীসু চপ মান্ননা অমুক তৌগনি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

রিংরোদশিং শেমগৎতুনা পেসেঞ্জর গাড়ি য়াম্না চেলহন্দুনা গাড়ি মশিং হন্থহন্নবা হোৎনবা মথৌ তারে

ইম্ফাল মনুং অমসুং মসিগী অকোয়বগী লম্বী নুমিৎ খুদিংগী চৎথোক চৎশিন্দা গাড়িগী ইথক ইপোম থোক্নুনা মতম কয়া মাঙবা, অথু অকায় নংদবা অমদি শিবা নাবা তৎতনা থোক্লি অমসুং খুদোংচাদবা কয়ামরুম মীওই অয়াম্বনা ময়োক্লরি। মীপুম খুদিংনা গাড়ি কার তোংনরকপগা লোয়ননা কার দোমিনেন্টে সোসাইটিগী ৱাখল্লোন্না লম্বীগী ফিভমদা খুদোংচাদবা কয়ারুম থোকহল্লি। লল্লোং মরী ফাংবা নৎত্রগা ট্রাফিক পোইন্ট খুদিংগী মীকুপ কাংদনা জাম থোক্লি। মসিনা ইয়র পোল্লুসন, নোইজ পোল্লুসন হেনগৎহনবগা লোয়ননা অরেম্বদা থাউ মাঙহল্লি। গাড়ি মশিং হেনগৎলকপদা নত্তনা পোট হোল থৈদোক থৈজিন্দা থেংজিন্নবা, তেকপা কায়বা, শিবা নাবা কয়া থোক্লি। লম্বীগী উফুল ৱাইফুল কয়ানসু অনাবা কয়া অমা থোকহল্লি। অমরোমদা ট্রাফিক পুলিসনা মী চিল্লকপা মতমদা খুয়াথোং চুথেক এল আই সী মমাংদা গাড়ি ময়াম খামদুনা চেক তৌবনসু ট্রাফিক জাম থোকহনবদা চাওনা মতেং পাংলি। বজারদা মখল শুনা পোৎ য়োনফম লৈহন্দনা তোঙান তোঙান্না শেমগৎপীরবদি মফম অমত্তদা থোমজিন্নরক্নুনা মী কা হেন্না চিনবগী থৌদোক থোক্লিবা অসিদগী কোকপা ঙমগনি খল্লি।

❒ প্রেমচন্দ্র লৈতাম, খুরাই কোংপাল নিংথৌবুং

ক্লা মনা খক ফাগৎপনা লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক মরু ফংনা মুথৎপা ঙমগদৌরিব্রা?

হৌখিবা চহী কয়াদগী লৈঙাক অমদি সী এস ওশিংগা লোয়ননা তোঙান তোঙানবা ক্লব অমসুং মৈরা পায়বী ইমা ইবেলশিংনা লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক মরু ফংনা মুথৎনবা হোৎনদুনা লাক্লবসু ঙসি ফাওবদা মায় পাকপা হায়বদু ওইদ্রি। ময়াই কাবা চীঙ্গাক ফাগৎনবা হোৎনবগী মহুত্তা ক্লা মনা ফাবরোমদা ওইনা থৱাই য়াওশিল্লিবা অসিনদি লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক মরু ফংনা মুথৎপা ৱাগনি। অমরোমদা হৌজিক পাল্লিবা লৈঙাক অসিনা দ্রগ কয়া তোঙান তোঙানবা মফমশিংদগী ফাগৎলক্লিবা অসি তশেংনা থাগৎনিঙাইনি। অদুবু লৈঙাক্লা অমদি তোঙান তোঙানবা লূপশিংনা ময়াই কাবা চীঙ্গাক থিংনবা হোৎনরবসু লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা ঐখোয় পুক্নমক্লা ৱাখল তামিন্নদ্রগদি লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক মরু ফংনা মুথৎপা ৱাগনি। মরম অদুনা লৈকায় লৈকায়গী ক্লব, মৈরা পায়বী অমদি মীপুম খুদিংমক্লা লৈঙাক্লা লোয়ননা পুন্না ময়াই কাবা চীঙ্গাক্কী ময়োক্তা লেপমিন্নবা মথৌ তারি। লোয়ননা লমদম অসিদা লৈমিন্নরিবা মীপুম খুদিংমক্লা ময়াই কাবা চীঙ্গাক চাদনবা অচেৎপা ফিরেপ লৌবা ঙম্লগদি লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক মথন্নতা অদুমক মুৎচখিগনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

❒ কেঐচ ইনাউচা, থৌবাল কিয়াম সিফাই

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ট্রেনিং প্রোগ্রাম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১০ (ঐচ এন এস): হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন বিষ্ণুপুরনা শীন্দুনা প্রধান মন্ত্রি কৃষি সঞ্চায়ি (পি এম কে এস ৱাই)গী মখাদা স্পিঙ্কলর অমদি ঈশিং চিংনবা পম্পশিং য়েন্থোকখিবগা লোয়ননা মাইক্রো ইরিগেসনগী মতাংদা এৱেয়র্নেস ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা ঙসি ওফিস অসিদা পাঙথোকখ্রে হায়না হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন বিষ্ণুপুরগী দিষ্ট্রিক্ট ওফিসর ও কুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অদুদা দিষ্ট্রিক্ট এগ্রিকলচর ওফিসর উরিকখিনবম সোমেননা চীফ গেষ্ট, হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন, বিষ্ণুপুরগী দিষ্ট্রিক্ট ওফিসর ও কুমারনা প্রসিদেন্টে অমসুং এস সুমতিবালানা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

ঙসি অহানবগী ওইনা লৌমী ২২দা স্পিঙ্কলর অমদি ঈশিং চিংনবা পম্পশিং য়েন্থোক্নুনা কান্নবা ফংহনখি। দিষ্ট্রিক্ট অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদসু পোৎলমশিং অসি য়েনবা হৌরগনি। মাইক্রো ইরিগেসনগী মতাংদসু মতম-মতমগী ওইবা কান্নবা কয়া দিপার্টমেন্ট অসিদগী লৌননবা লৌমীশিংনা হোৎনবীয়ু হায়নসু হোর্টিকলচর এন্দ সোইল কঞ্জার্ভেসন, বিষ্ণুপুরগী দিষ্ট্রিক্ট ওফিসর ও কুমারনা ফোঙদোকখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১১।০৩।২০২১ ইং, শগোলশেল;
ফাইরেলগী ২৮ নি পানবা।

মেষ : হনবা লৈতনা হোৎনজবনা পূক্লিং নুংঙাইবা, মীনা লাকচবা ঙমদবা অমদি শেল-থুমগী লম্‌দা মাই পাকচবা লৈ। হকচাংদি নুংঙাইবা -ৱাৎকনি-ফিংগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

বৃষ : মীপাইরম্বা কোকচদুনা অনিংবা থবক পাংবা ঙমজরগনি অমদি লাইবক ফরগনি। ৱানোম থৌনোমদি কান্নরোই অমদি নরলদুম মৎপিখিবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল খরা নুংঙাইগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

মিথুন : মীৱা লৌবনা মাঙজবা অমদি য়েৎনবনা তোংজবা লৈতবা নুমিৎনি। কৎথোকপা নত্রগা খোঙফম অমা-অনি হন্দোকপা ফগনি। নচা ননাই লোয়নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- খাংবা কনখো।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

কর্কট : পুং ১০ ফাওবা নিংবা থুংবা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংগদবা খোঙশাল লৈ। নুংঙাইবা অমদি থাজদবা কান্নবসু ফংজগনি। নচাক মরলদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- পাউ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

সিংহ : নিংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগদবা নুমিৎনি। থৌনা ফুদোকপনা থৌ পাংগদবা অমদি ঙাঙ-শকপা হৈবনা অফবা মীংচৎসু তানশিনবগী নুংঙাইজবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কন্যা : ৱাঙাঙ হৈত্রদি ঈকাই-নুংশি য়ান্নবা নংবা য়াই। থেংলপ্না নিংবা থুংগনি অমদি শেল-থুমগী লম্‌দা মাই পাক্কনি। অচুম্বনা মাংওইনৌ -মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংলনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

তুলা : ওইজবা ফংগনি, মীয়াম লোয়নবদা নুংঙাইজগনি অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি। লৌশিং খরা ৱাৎলি, খুৎ চাওবা কান্নদে, অহৈ-অপা শাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনদি চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক : অয়ুক্তা নিংজবা মপা চাগনি অমদি অঙম্বনা চানবীগনি। মীয়ামগা মরী ফগৎলকই অমদি লাই-গুরুনা থোইনা চানবীবা লৈগনি। নাপলদি তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

ধনু : থেংলপ্না শেন্দোং তানবগী লম্‌দা মাই পাক্কনি। থৌনা ফুদোক্লা থৌ পাংউ-কিগগনু শোইদনা কান্নগনি। য়েৎনবা য়াবা মরমদদি য়াওগনু, মরল চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- খাংবা কল্লু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : অয়ুক্তা ওইজ-ওইথক ফংগনি, ইমুং মনুংগী ৱা তাবনা মাই পাকচগদবা নুমিৎনি। মহু চাওবা অমদি থাজদনা নক্নবনদি তাথিবা লৈ। পংশিন্নৌ-শাফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- পূক্লিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/কিসমিস।

কুম্বা : হরাওবা নুংঙাইবা, মীচং খোম্বা য়াবা অমদি মরুপ মপাংগী মতেং চাওনা ফংজবা নুমিৎনি। ৱানোম থৌনাম কান্নগনি। মীতোপতি থাজবা য়াদে।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : অয়ুক্তা অফবা খোঙশাল লৈ, নচাক নরল চাওখৎকনি, অঙম্বনা চানবীগনি অমদি মীংচৎ তানবা খুদোং চাগনি। মতম মাঙহনলনু মাঙলোমদা চংশিল্লো।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।