থম্মোয় পাউদম

হ্যুমেন রিছোর্স দিভলপমেন্ট

'হ্যুমেন রিছোর্স' হায়বা ৱাহৈ অসি ইহান হান্না শীজিন্নবা হৌখিবা ইকোনোমিষ্ট অদুদি 'জোন আর কম্মন্স'নি। কুমজা ১৮৯৩ দা ফোঙখিবা মহাক্কী লাইরিক 'দিষ্ট্রিব্যুসন ওফ ৱেল্থ' হায়বা অদুদা ইহান হান্না শীজিন্নগ্রগসু, মফম চানা, 'থবক শূরিবা মীওইশিং অদুসু কেপিটেল এসেট (লেপশিনবা লন) ওইনা লৌগদবনি' হায়বা ৱাখল্লোনসিদা শীজিন্নবা হৌরকখিবদি কুমজা ১৯১০ অমসুং ১৯২০ গী মতম অদুৱাইদগীনি। ঙসিগী মোদর্ন কন্সেপ্ট অসিদা শীজিন্নবা হৌরকখিবদি কুমজা ১৯৫৮ অদুৱাইদগীনি। ৱাহৈ-ৱাপা অসিগী চপ চাবা 'ৱাহৈ অমগী ৱাহন,' মীয়াম্না য়ানবা মওংদা শীজিন্নবা হৌদ্রিবনা ইংরাজি ৱাহৈ অসি ওইনা অদুম শীজিন্নজরে। 'হ্যুমেন রিছোর্স' হায়বদি লল্লোন-ইতিক্কী থবক নৎত্রগা ওর্গনাইজেসন অমদা মথৌ তৌরিবা মীশক অমগী হৈ-শিংবা অমদি তৌবা ঙম্বা মতিক ময়াই অদুবুনি। বিজিনেস অমদি ইকোনোমিক টর্ম অমা ওইনা শীজিন্নবা ৱাহৈ অসি ঙসিদি মীওইবগী 'একাদেমীক-ষ্টদি'গী অচৌবা হীরম অমা ওইরক্লে। হ্যুমেন রিছোর্স দিভলপমেন্ট নৎত্রগা হ্যুমেন রিছোর্স মেনেজমেন্ট- ৱারেং মচা অমা ওইনা ইরগা, খঙদবা কনাবু খঙহনবা ঙম্লোই হায়বা খঙনা খঙনা, করিগীনো, ঙসিগী 'থম্মোয় পাউদম' ওইনা তম্বিংলক্লিবা?

ঐবু চাম্মরক তম্বীবা ঙম্বা অপাবা কয়াসু য়াওরম্লি। খঙদবা নত্তে পাউদমজরিবা ঐহাকসু। অদুবু, কাখলসিবু খোয়দাবীবা মীওই অমনা পাউ-চে অসিদা নীংশিংবীরকই তাবদা, খঙজবা খরা পাউদমজবনি। কনাগী মফমদা তাকচবা- পান্দম নত্তে ৱারেংসিগী।

মালেম লৈমনা থৱায় পানবশিংগীদমক পীদবা করি লৈবগে? থৱায় পানবশিংবু শেম্বীবা, হিংনবগী থৱায়, মালেম মানা পীবনি। অমৃত (শিদ-হিদাক) মশক ওইবা পান্বী কয়া পীবগুম, থৱায়সিবু লৌ'ঙম্বা হূ-পান্বীসু পীরম্মী। চাউখৎলবা মীওইবগী 'কোক'না খনবা ৱাখলদগী থোকখিবা, অনৌ অনৌবা পোত্থোক কয়াগী হৌরকফম- মালেম, পৃথিবী অসিনি। পোত্থোক কয়াগী হৌরকফমদুবু কৌহৈ- 'রিছোর্স'। মালেমগী মপান নাইদ্রবা 'রিছোর্স' কয়াসিবু পুথোক্লিবা 'ৱাখলদুদি রিছোর্স নত্তরা?'- অনৌবা মীরোলগী ৱাহংনি। ঐসু, নঙসু, মাসু-ঐখোয় পুম্নমক্তা 'মপান নাইদ্রবা ৱাখলগী রিছোর্স' পীরকই, অমগা অমগা মান্নদবা মতিক মঙম পীথোরকই ঐখোয় পুম্নমক্তা। অদুবু, লুরিবদি মশাদা করি মঙম পীথোরকই? কনানসু খঙবা ঙমজদে, খঙনবসু হোৎনদে, খঙলবসু শীজিন্নদে। মদুদগী থোক্লকই- হ্যুমেন রিছোর্স দিভলপমেন্ট, বিজিনেস নৎত্রগা ওর্গনাইজেসন অমা মায় পাকপা/পাক্তবগী মরুওইবা মরম (কি ফেক্টর)। থবক অমা তৌবদা, মী (লেবর) হায়বসি খ্বাইদগী মরুওইবা ওইবনা, 'লেবর ফোর্স' অসিবু 'হ্যুমেন কেপিটেল'সু কৌনৈ। হ্যুমেন কেপিটেলবু কৌরসু, হ্যুমেন রিছোর্সপু হায়রসু- শেমগৎনবগীদমক্তা তঙাইফদনা চঙবা, কানবা য়াদ্রবা থেক্খাং থেক্খাং কয়ানি- ট্রেনিং, এদ্যুকেসন, দিভলপমেন্ট, লার্নিং! মমৈদা ফংগনি- ঐচ আর দি (হ্যুমেন রিছোর্স দিভলপমেন্ট)।

'হ্যুমেন রিছোর্স' শেমগৎলবা (দিভলপ তৌরবা) মতুংদা লাকই 'হ্যুমেন রিছোর্স মেনেজমেন্ট'। পাক চাউরবা হীরম অসি থওইনা নৈনরুরবা, চহী কয়া চঙবা থবক্লি। চহী কয়াগী থবক্তু ৱাহৈ খরনা ফোঙদোকপা অরুবা থৌদাং অমনি। ঐগী ওজা অমনা হায়খিবদু শুককাউ কাউদে ঙসিসু... 'ঈপাক অমগী ঈশিংদু খুজাই অমদা হাপ্পা তম্মু, অফবা অইবা/ৱাঙাঙলোই ওইনিংলবদি...'।

ট্রেনিং :- অকক্লবা/অখন্নবা হীরম অমদা থোইদোকপা লৌশিং তানশিনদ্রিঙৈ মমাঙদা, হায়বদি, সবজেক্ট অমদা 'মাষ্টর্স দিগ্রী' পায়দ্রিঙৈ, লাৱর প্রাইমারীদগী হৌরগা, মিদল স্কুল, হায় স্কুল, প্রি-য়ুনিভর্সিটি, বেচেলর্স দিগ্রী পীরিবা মসাদা পীথোকচরক্লবা রিছোর্স অদু হেন্না পাকথোক চাউথোরক্লবা পীবা ট্রেনিং অমনি। মেনপৱার সার্ভিসেস কম্মিসন'না হায়... 'ট্রেনিং হায়বসি কনাগুম্বা অমনা ফংলকপা লৌশিং, হৈ-শিংবা অমদি মশাগী লীচৎ অদু, অখন্নবা থবক অমগী শীজিন্নরকপদা প্রদক্টিব ওইবা (ফজনা তৌবা) হেন্নবা, মহাক্কী ৱাখল মীৎয়েং (এট্রিচুদ) অদু শেমদোক্লবগীদমক চথরিবা থৌরাং থৌশিল অদুনি...।

এদ্যুকেসন :- এদ্যুকেসন হায়বদি অকক্লবা/অখন্নবা থবক থৌরম-হীরম খরদা হৈথোই শিংথোইবা ওইরকপদু নত্তে। পুন্সিগী তোঙান তোঙানবা হীরম কয়াগী মরমদা মতিক চাবা লৌশিং লৈবা, থবক ঙম্বা, মোরেল ভেল্যু খঙবা অমদি খুন্নাইবু মশক নীংথিনা খঙবা অদুনি। এদ্যুকেটেদ ওইবা, হায়বদি, লাইরিক হৈবা হায়বদুদি খুন্নাইসিদা লৈরিবা মী কয়াবু মঙাল পীবা ঙমগদবনি।

দিভলপমেন্ট :- লৌশিং লৈরবা, ট্রেনিং ফংলবা মীশক অমনা মশাগী মথৌ পাঙবদা, তৌফম থোকপদু নীংথিনা তৌবা ঙম্লক্লবা, মহাক্লা তৌরিবা থবক্তুদা মশাগী থাজবা পোক্লবা, অতোপ্পবুসু পেলহনবা ঙম্লক্লবা মতমদুদা মহাক দিভলপ তৌরে খঙগনি।

লার্নিং :- ৱাহৈসিগী ৱাহন 'তম্বা' হায়বা ইচম চম্বদু নত্তে। ট্রেনিংগা লার্নিংগা মান্নদে। লার্নিং হায়বদি তম্বা নত্তে 'খঙব'দুনি। পুন্সিবু মশক খঙবা পাম্বা মীশক অদুখক্তনা 'খঙবা' ঙমগনি- করিনো তম্লিবা? করিগী তম্লিবা? কনাগী তম্লিবা? অহোংবা অমা পাম্বদুনা খঙবা পাম্লিবনি।

হ্যুমেন রিছোর্স দিভলপমেন্ট হায়বা ৱাহৈ/হীরম অসি কুমজা ১৯৬৯ দা, মিয়ামিদা পাঙথোকখিবা অমেরিকান সোসাইটি ওফ ট্রেনিং এন্দ দিভলপমেন্ট'কী কনফরেন্স অদুদা ইহান হান্না শীজিন্নবা হৌরকখি। মসিদি মশাবু খঙননবা হোৎনবনি। 'খঙবা' হায়বসি কনাগুম্বা অমগী থম্মোয়নুংদা থোকপা মহৌশাগী ওইবা অঙকপা থৌওং অমনি। ইশাগী ইথৌ ইঙম হেনগংহন্নবগীদমক্তা অকক্লবা মতম অমগী মনুংদা 'খঙননবা' হোৎনবগী থবক অদুনি হ্যুমেন রিছোর্স দিভলপমেন্ট। অদোম করিগুম্বদা হোৎনবীখ্রবরা?

লৌশিং পুক্কে

মহৌশাগী ওইবা পাম্বেনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা-২

দার্ক চোকলেট নৎত্রগা কোকোৱা চাবা:

য়াম্না য়াম্বা চাংদা চোকলেট চাবনদি হার্টতা কান্নবা পীদবা য়াই, অদুবু চাং য়ামদনা চারবদি কান্নবা ফংই। দার্ক চোকলেট অমসুং কোকোৱা পাউদরদা ফ্লেভোনোইদ কৌবা ঈ উতোংশিং লাওথোকহনবা প্লান্ট কম্পাউন্দশিং য়াওই। ষ্টদিশিংগী রিভিয়ু অমদা ফ্লেভোনোইদ চাং ৱাংনা য়াওবা কোকোৱানা অতেনবা মতমগী মনুংদা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা য়াওনা হার্টকী ফীভম ফগৎহনবা থেংনখি।

খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা ফংনবগীদমক ফ্লেভোনোইদ চাং ৱাংনা য়াওবা অদুগা খুৎশেমগী চিনি য়াওদবা নোন-অল্কালাইজ কোকোৱা পাউদর শীজিন্নগদবনি।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা:

হকচাংগী অরূম্বা হেনবা মীওইশিংগী ওইনদি অরূম্বা হন্থহনবখক্তংদা হার্টকী হকশেলদা য়াম্না চাউনা অহোংবা অমা পুরকপা ঙম্মী।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা মতমদা হকচাং শাজেল তৌবগা পারবদি কান্নবা অদু হেন্না ফংই।

হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবনা ঈ উতোংশিং চাউথোকপা অমসুং পীকশিনবগী থবক নিংথিনা তৌবা ঙমহল্লি, অমদি হার্টকী লেফ্ট ভেন্ট্রিকলনা ঈ কাপথোকপদসু লায়হল্লি।

মৈখু শীজিন্নবা তোকপা:

মৈখু শীজিন্নবগী হৈনবী লৈবা হায়বসি হার্টকী লায়নাশিং ওইহল্লক্লবগী য়াম্না চাউবা রিস্ক ফেক্টর অমনি। চুরুটকী মৈখু খজিক্তংনফাওবা ব্লদ প্রেসর খজিক্তং ওইরবসু হেনগৎহল্লি। হীদাক মনাদা য়াওবা কেমিকেলশিংনসু ঈ উতোংদা শোকহল্লি হায়বসি খঙনরবা ৱাফম অমনি।

এদেদ শুগর অমদি রিফাইন কার্বোহাইদ্রেট শীজিন্নবগী চাং হন্থবা:

এদেদ শুগর শীজিন্নবগা ব্লদ প্রেসর ৱাংবগা মরী লৈনৈ হায়বা উৎপা রিসার্ছ কয়া লৈরে।

ষ্টদি খরগী মতুংইন্না কার্বোহাইদ্রেট চাং নেম্বা দাইট চাবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহল্লি।

বেরি মখলশিং চাবা:

বেরিশিং অসি চাবদা হাউবখক্তং নত্তনা মখোয়দা পোলিফিনোল কৌবা হার্টকীদমক য়াম্না কান্নবা নেচরেল প্লান্ট কম্পাউন্দশিং মরাঙ কায়না য়াওই। ষ্টদি অমদা মীয়ায় চল্লবী নুপীশিংদা চয়োল ৮ চূপ্পা বেরি পীজদুনা য়েংবদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুদা ব্লদ প্রেসর য়াওনা হার্ট হেল্থকী তোঙান তোঙানবা মার্করশিংদা ফগৎলকপা থেংনখি।

কেলসিয়ম মরাঙ কায়না য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবা:

কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা চাবা মীওইশিং ব্লদ প্রেসর ৱাংগল্লি। কেলসিয়ম সপ্লিমেন্ট চাবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবগী খুদম চপ চানা ফংদ্রবসু, কেলসিয়মগী চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাকশিং চাবনা ব্লদ প্রেসরগী চাং চানা থন্থদা মতেং পাংই।

মপুঙ ফারবা মীওই অয়াম্বগী ওইনা নোংমদা কেলসিয়ম মিল্লিগ্রাম ১০০০গী চাংদা চাগদবনি হায়না রিকম্মেন্দ তৌই। মশাগী চহী ৫০ হেল্লবী নুপী অমদি মশাগী চহী ৭০ হেল্লবা নুপাশিংগী ওইনদি নোংমদা মিল্লিগ্রাম ১২০০গী চাংদা মথৌ তাই।

নেচরেল সপ্লিমেন্টশিং শীজিন্নবা:

নেচরেল সপ্লিমেন্ট খরনসু ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা মতেং পাংই। শীজিন্নবা কান্নে হায়বগী খুদম লৈবা সপ্লিমেন্ট খরা মখাদা পীরি:

অরিবা চনমগী এক্সট্রেক্ট- মতম কুইনা লীদুনা থম্লবা চনমগী এক্সট্রেক্ট অসি মমাঙভৈদগী হৌনা শীজিন্নরক্লবা থেরাপিশিংগা লোয়ননা নৎত্রগা মথন্তা ওইরবসু ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা মায় পাক্না শীজিন্নরক্লি।

ৱে প্রোটিন- কুমজা ২০১৬ তা চথখিবা ষ্টদি অমদা ৱে প্রোটিন শীজিন্নবনা পার্টিসিপেন্ট ৩৮দা ব্লদ প্রেসর অমদি ব্লদ ভেসেলগী ফঙ্কসন ফগৎহনবা থেংনখি।

ঙাগী থাউ- ঙাগী থাউ শীজিন্নবদা ব্লদ প্রেসর ৱাংবা মীওইশিংদা কান্নবা ফংই।

হিবিসকস- হিবিসকসকী লৈশিংগী চা মহাউ লৈ। জুবাকুসুম হায়রগসু খঙনবা চিরা রোজ অসিসু হিবিসকসকী মনুং চল্লি। মখোয় অসি হার্ট ফহনবা অমদি ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা মতেং পাংবা এন্থোসিয়ানিন অমদি পোলিফিনোলশিং চাং ৱাংনা য়াওই।

মেগ্নেসিয়ম চাং ৱাংনা য়াওবা চীঞ্জাক চাবা:

মেগ্নেসিয়ম অসি ব্লদ ভেসেলশিংবু পোত্থাহনবদা মতেং পাংবা য়াম্না মরুওইবা মিনরেল অমনি। মেগ্নেসিয়ম দিফিসিএন্সি হায়বসি য়াম্না তাঙনা থোকপা ওইরগসু মীওই কয়াদি মেগ্নেসিয়ম মরাঙ কায়না চাবা ফংদে।

মেগ্নেসিয়ম য়াম্না কা হেন্না ৱাৎপনা ব্লদ প্রেসর ৱাংখৎহল্লি হায়না ষ্টদি খরনা হায়রি, অদুবু ক্লিনিকেল ষ্টদিশিংগী ইভিদেন্সকী মতুংইন্নদি কয়া ময়েক শেংদ্রি।

অদুবু, ব্লদ প্রেসর ৱাংবা থেংননবগীদমক মেগ্নেসিয়ম ৱাংবা চীঞ্জাক চাবা হায়বসিদি রিকম্মেন্দ তৌরিবা লম্বী অমনি।

নিংথৌনা নাকল অমখক্তগী ওইবা লম্বীদা চৎখিবসি লাইবক থীবা অমনি : নোংপোক লমদম অপূনবা লূপ

ইম্ফাল, মার্চ ১৬ (ঐচ এন এস):

নিংথৌনা নাকল অমত্তগী ওইবা লম্বীদা চৎখিবসি লাইবক থীবনি হায়না নোংপোক লমদম অপূনবা লূপ হৈরোক্কী থৌপুবা সাইখোম মন্ত্রি মৈতৈনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মণিপুরগী পুৱারীদা ঙসি ফাওবা নিংথৌ পানবা লৈবাক অমা ওইদুনা লৈরম্বগী মশক লৈরি হায়না চাউথোকচদুনা লাক্কি। মালেমদা মৈতৈশিংবু শক তাক্তুনা লাক্কিবা অসিদা পোলিটিক্সকী ফমথোলদা চিংথনবা বি জে পিগী শরৌ লাংদা মণিপুরগী নিংথৌ লৈশেম্বা সনাজাওবনা মরৈ লোংবা পোলিটিক্সতা খোঙদাদুনা বি জে পিগী রাজ্য সভাগী মীরেপ ওইগনি হায়না নোমিনেসন ফাইল তৌখিবসি ৱাখল খন্থহন্লিংই। লুরবা তানফম অসিদা নিংথৌনা পোলিটিক্সতা খোঙদাদুনা নাকল নাইবগী ৱাখল্লোন্দা খোঙদাখিবা হায়বসি লমদমসিগী পুৱারীবু মুখৎলম্বগী থৌওং অমনি।

অসিগুম্বা য়াম্না কন্না য়ানিংদে। নিংথৌনা বি জে পিগী এম পি ওইদবা য়াদে হায়রগদি নিংথৌ ওইদ্রে, নিংথৌগী ফমদগী থাদোক্লে হায়না মীয়ামদা লাউথোকপীয়ু। নিংথৌনা অসিগুম্বা খোঙথাং অসি লৌরকপদা অঙকপা পোকই। চহী ৩০০ লোমগী মমাঙদা নিংথৌ পামহৈবু লাইনিং নমদুনা চৎহনখিবদা চীংমী-তম্মী মরী থাপতোক্লখিবা কয়া অমা লৈখি। থৌদোক অদু হন্দক নিংথৌনা বি জে পিদা য়াওদুনা রাজ্য সভাগী এম পি ওইগনি হায়রিবসি অনীশুবা থৌদোকনি হায়না লূপ অসিনা লৌগনি। নিংথৌনা ৱারিঙৈদা কনানা মতেং পীখিবগে হায়রিবা ৱাফম অদু নিংথৌগীদমক্তা মীয়াম্না ৱাদুনা অমদি কত্থোক্তুনা লাকখিবনি। নিংথৌনা বি জে পিগী রাজ্য সভাগী এম পি ওইহন্নবা হোৎনবা খোঙথাং তরাম্না ওকই হায়রিবশিং অদু মৈতৈশিংগী হৌরকফম খঙদনা পংঙাং ঙাংহন্নিংদে।

বি জে পি হায়রিবা পোলিটিকেল পার্টি অসিনা সেন্টর অমদি ষ্টেটতা চথরক্লি বা থৌওং কয়া অসি লমদমসিদা লৈমিন্নরিবা চীংমী-তম্মী, মৈতৈ-পাঙল ইচিল-ইনাওশিং অমদি লৈঙাক পায়বদা য়াওরিবা মিনিষ্টর, এম এল এশিং, লৈঙাক পায়বদা য়াওদবা এম এল এশিংনা পোলিটিকেলগী ৱাফম খায়দনা বি জে পিগী খয়াৎতগী কলহৌনবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

তেরা খম্নাম লৈরক্তা ৱর্ল্ড কিদনি দেগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১৬ (ঐচ এন এস):

ওল মণিপুর কিদনি ট্রান্সপ্লান্ট পেসেন্ট ৱেলফ্যের এসোসিএসন্না শীদ্দুনা ৱর্ল্ড কিদনি দেগী থৌরম থা অসিগী ১২ দা এসোসিএসন অসিগী ওফিসতা পাঙথোকখ্রে হায়না এসোসিএসন অসিগী জেনরেল সেক্রেটরি টি ঐচ বদননা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, তেরা খম্নাম লৈরক শাদোকপম লৈকায়দা লৈবা ওল মণিপুর কিদনি ট্রান্সপ্লান্ট পেসেন্ট ৱেলফ্যের এসোসিএসনগী টেম্পররি ওফিসতা থৌরম অদু পাঙথোকখি। কিদনি হেল্থ ফোর এভ্রিৱান, এভ্রিৱ্যের ফ্রোম প্রিভেন্সন টু দিটেক্সন এন্দ ইফ্কিটেবল এসেস টু ক্যের হায়বসিদা পাঙথোকখিবনি।

থৌরম অদুদা কিদনি ট্রান্সপ্লান্ট তৌখ্রবশিংনা হিদাক চারিঙৈদা থোংনরিবা কয়াগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোক্কখি। কিদনি ট্রান্সপ্লান্ট তৌরবা মতুংদা লৈখিদ্রবা মেম্বরশিংগী মফমদা লৈ-শু কৎত্নুনা ঈকায় খুম্খি। থৌরম অদুদা তীনখিবা মীয়াম্না মিনট অনী তুমীন্না লেপ্তুনা লৈখিদ্রবা মেম্বরশিংগী মফমদা অৱাবা ফোঙদোকখি। থৌরম অসিগা মরী লৈননা মেম্বরশিংনা উ-চারা কয়াসু থাখি। কিদনি ট্রান্সপ্লান্ট তৌখ্রবশিংগী অৱাবা, খুদোংচাদবা কয়াগী মতাংদসু ৱাফম ফোঙদোক্কখি।

রিমস দেন্টেল কোলেজদা ৱর্ল্ড ওরেল হেল্থ দে হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ১৬ (ঐচ এন এস):

রিজনল ইনষ্টিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস) দেন্টেল কোলেজ দা ৱর্ল্ড ওরেল হেল্থ দেগা মরী লৈননা চয়োল অমা চুপ্পা চথ্গদবা ওরেল হেল্থ এৱ্রেনেস কেম্পেয়ান ঙসি হৌদোকখ্রে।

রিমসকী দিরেক্টর প্রোফেসর এ শান্তনা কেম্পেয়ান অদু হৌদোকখি। য়া ফনা লৈনবগীদমক রিমসকী দিরেক্টর প্রোফেসর এ শান্তনা ও পি দি পেসেন্ট কয়াদা উহৈ য়েন্থোকখি। অঙাং কয়াদা ওরেল কিটশিং য়েন্থোকখি। য়া ফনা থম্বগী মরুওইবা ৱাফম কয়াসু রিমসকী দিরেক্টরনা ফোঙদোকখি। প্রোগ্রাম অসিগী শরুক অমা ওইনা দিপার্টমেন্ট ওফ পব্লিক হেল্থ দেন্টিষ্ট্রিনা দিপার্টমেন্ট ওফ প্রোস্থোদোন্টিক্স, দেন্টেল কোলেজগা খুৎশন্নদুনা থৌরম অসি পাঙথোরকখিবনি।

থৌরম অদুদা দেন্টেল হেল্থকা মরী লৈনবা ৱাফম কয়াসু ডোক্তরশিংনা ফোঙদোকখি। দেন্টেল কোলেজ রিমসকী প্রিন্সিপাল ইন-চার্জ অমদি মীওই কয়াসু শরুক য়াখি। ষ্টাফ অমসুং নন-টিচিং ষ্টাফ কয়াসু থৌরম অদুদা শরুক য়াখি হায়না রিমসকী মীদিয়া এদভাইজরনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা মখা তারি।

নন্থোল খোরিফাবা প্লেগ্রাউন্দ মপু পান্দবগা পাঙ্খক ওইরে : ফোরম

ইম্ফাল, মার্চ ১৬ (ঐচ এন এস):

নন্থোল খোরিফাবা প্লে গ্রাউন্দ মপু পান্দবা ওইরে হায়না সিনিয়র সিটিজন ফোরম, নন্থোলগী প্রসিদেন্ট ইবোচৌনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, নন্থোল ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী মনুংদা লৈবা ফোইজিং অৱাং লৈকায়দা লৈরিবা শান্নবুং অসি মরুওইনা কুম্মৈ, মেলানচিংবা পাঙথোক্লরিবা লম্পাক অমনি। মমাংভৈ মতমদা লম্পাক অসি ৱাক্লেন কোঞ্জিন কাংজৈবুং লম্পাক হায়না খঙনরম্মী। কুমজা ১৯৭২-৭৩দা নন্থোল কৈথোল মনাক্তা লৈরম্বা হায় স্কুলবু ৱাক্লেন কোঞ্জিন ফোইজিং লম্পাক অসিদা হোংদোক্লবা খন্নবদা মতমদুগী হায় স্কুলগী মেনেজমেন্ট কম্মিটিগা ফোইজিং অৱাংগী অহল-লমনশিংগা য়ানবা অমগী মখাদা তুংগী মীরোলগী য়াইফনবা খন্নরগা লৌখিবনি। ফোইজিং অৱাংগী মীয়াম্না হরাওনা মায়কৈ সিগী অৱাংবা থাক্কী মহৈ তম্ফম লৈনবা লোয়ননা শান্ন-খোৎনবগী মফম ওইদুনা লৈহন্নবা পাক-চাউরবা লম্পাক অসি পীথোকখি। নন্থোল হায় স্কুল হায়র সেকেন্দরি ওইনা কুমজা ১৯৭৭ দা লাকখি। লৈঙাক্কী স্কুল অমা ওইরে। লম্পাক অসিসু নন্থোল হায়র সেকেন্দরি স্কুল প্লে গ্রাউন্দ নৎত্রগা খোরিফাবা প্লে গ্রাউন্দ হায়না খঙনরে। হৌজিক্কী মতমদা লৈঙাক্কীনিবু হায়রবদি থৌশানদবা, মপু পান্দবা হায়বদু ওইরে। মসি মুন্না খন্থবদা য়াম্না লাইবক থীবা অমনি। নন্থোল হায়র সেকেন্দরি স্কুল লৈঙাক্কী স্কুল অমা ওইনা লাকখ্রে। মসিদা লৈরিবা লৈঙাক্কী ওজাশিংনসু স্কুল অসিগী লৈরিবা লম অমসুং শঙনচিংবা কয়াসি মপু ওইবগী ৱাখল লৈবা উদে। মসি লাইবক থীবা অমনি।

ফোইজিং অৱাংগী মীয়াম্না য়াম্না নুংঙাইত্রিবা, মমাংভৈগী অহল-লমনশিংনা খঞ্জরম্বা ৱাখল অমসুং মঙলান অদুগা হৌজিক্কী লম্পাক অসিগী ফীভম অসিগা খেন্নরে। মপু পান্দবা লম্পাক অমগুম, তৌনিং-তৌনিংবা মওংদা লম্পাক অসি শীজিন্নবা অমসুং অমোৎ-অকায় থম্লকপগা লোয়ননা মপু পান্দবগা চপ মান্নরে। নন্থোল হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী খ্বাইদগী লাইবক থীরিবদি নন্থোল হায়র সেকেন্দরি স্কুল লৈরিবা অসি ফোইজিং অৱাংনি। কোম্থৌজম এসেমব্লীনি। স্কুল অসিনা নন্থোল এসেমব্লী, বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী জেদ ঈ ওগী মখাদা লৈরি। নন্থোল এ সীগী এম এল এনসু মহাক্কী এ সীগী মনুংদা লৈবা নত্তে হায়দুনা নোংমত্তা মফম অসিদা চঙদুনা লৈরিবা ফীভম অসি য়েংবীদে। কোম্থৌজম এ সীগী এম এল এনসু মাগী এ সীগী স্কুল নত্তে হায়দুনা নোংমত্তা য়েংবীদে। কনানা স্কুল অসি য়েংশিনবীগদৌরিবনো। লম্পাক অসি মপু পান্দবগা মান্নরে। লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

শিন্মীশিংগীদমক লৈঙাক্লা পূক্লিং চঙবীয়ু : সংঘ

ইম্ফাল, মার্চ ১৬ (ঐচ এন এস):

শিন্মীশিংগীদমক লৈঙাক্লা মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়না ভারতিয়া মজদুর সংঘ মণিপুর ষ্টেটকী জেনরেল সেক্রেটরি এল সনাতোম্বীনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, মালেম শিনবা থুংনা খুদোংথিবা নংহল্লিবা কোভিদ-১৯গী চেকশিন থৌরাং লৌখৎনবা চেকশিন ৱাহৈ কয়া প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিনা পীখিবা পূক্লিং থৌগৎনিংঙাই ওই। মণিপুরদসু চেকশিন থৌরাং লৈঙাক্লা লৌখৎলক্লি। লৈঙাক্কী থৌওং অসিবু পূক্লিং থৌগৎপা ওইনা হৌজিক ইম্ফাল ম্যুনিসিপালিটিদা শিন্মী ওইনা থবক শুরিবশিংদা অথুবা মতমদা চুনবা গ্লোব, বুথ, মাস্কনচিংবা পীবিয়ু। লমদম অসিদা সফাই কর্ম্মচারিশিংদা মাস্ক পীবা মতমদা হৌজিক আইদেন্টিটি কার্দ ফাওবা ইস্যু তৌদনা লৈরিবা অসিসু য়েংশিল্লগা খুদক্তা ইস্যু তৌনবা মরী লৈনবশিংনা পূক্লিং চঙবীয়ু। য়াম্না পাখৎনরিঙৈ চৈরক অসিদা সোসল ৱেলফ্যের দিপার্টমেন্টকী প্রোজেক্ট খরদা লৈঙাক্লা মী য়াম্না পুনবগী অথিংবা লৈনা লৈনা দি পি সী পাঙথোক্লি। পাঙথোক্লবা শেম-শারিবা অসিসু খুদক্তা লেপ্পীয়ু। লৈঙাক্কী মীৎ-নাকোং শিংবা য়াবগী মতম ওইরে। আই সী দি এস প্রোজেক্ট খরদা য়াওশং ফাওবা থিদনা থবক শুহল্লিবা অসিদা অরোনবা এজেন্দা লৈব্রা হায়বসি মীয়াম্না শোয়দনা ঙাংনফম থোকই।

শন্দোরক্লিবা লায়না অসিদগী ঙাকথোক্লবা শিন্মী ইচিল-ইনাওশিংনা লৈঙাক্লা পায়খৎলক্লিবা শিন্মীশিংগী অমদি মীয়ামগী মীৎ-নাকোং ওইনবা হোৎনরিবা অসিদা পূক্লিং থৌগৎপীয়ু। লোয়ননা মতেং পাংবীয়ু। শিন্মীশিংগীদমক লৈঙাক্লা সু পূক্লিং চঙবীয়ু। কোভিদ-১৯গী চেকশিন থৌরাং কয়া লৌখৎপগী তঙাইফদবা লৈ। শিন্মীশিংনা শীজিন্নগদবা গ্লোব, বুথ য়াওনা সেফ্টি মেজরগী পোৎলমশিং অসি মতম চানা ফংহন্নবা অখন্নবা মীৎয়েং চঙবীয়ু হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

কোভিদ-১৯গী এৱ্রেনেস পীবগা লোয়ননা হেন্দ সেনিটাইজরসু য়েন্থোকখ্রে : এসোসিএসন

ইম্ফাল, মার্চ ১৬ (ঐচ এন এস):

মৈতৈ ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন বেঙ্গালুরুনা য়াওশং থাবল কম ম্যুজিকেল নাইটকী মহুৎতা কোভিদ-১৯গী এৱ্রেনেস পীবগা লোয়ননা হেন্দ সেনিটাইজর য়েন্থোকখ্রে হায়না এসোসিএসন অসিগী প্রসিদেন্ট সনাবম সুভাসনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, হৌজিক ওইরিবা কোরোনাভাইরসকী ফীভম অসি য়েংলগা মৈতৈ ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন বেঙ্গালুরুগী এগজিকুটিভ মেম্বরশিংগী ওইবা মীটিং অমা থা অসিগী ১১ দা পাঙথোকখি। মার্চ ১৪দা পাঙথোক্কনি হায়না তৌরম্বা ম্যুজিকেল নাইট কম থাবল চোংবা অদু ফীভম অসিনা নোর্মেল তাদ্রিবা ফাওবগী ওইনা য়ৈথোক্লবা ৱারেপ লৌখি। ম্যুজিকেল নাইট কম থাবল চোংবগী মহুৎতা এসোসিএসন অমদি মণিপুরী লিদিং ম্যুজিকেল বেন্দ ওইরিবা সিন্থা বেন্দগা খুৎশন্নরগা কোভিদ-১৯গী মতাংদা এৱ্রেনেস পীখি। বেঙ্গলোরদা মৈতৈ মহৈরোয়শিং তম্বা স্কুল, কোলেজ অমদি হোষ্টেল কয়াদা চৎতুনা এৱ্রেনেস পীখি। ফার্মাসিগী মতেং লৌরগা মহৈরোয় ৫০০ রোমদা হেন্দ সেনিটাইজর য়েন্থোকখি। চহীসিগী ফেব্রুৱারী ২দসু মৈতৈ ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন বেঙ্গালুরুনা লিটরেরি মীট অমা শীনখি।

বেঙ্গালোরদা লৈবা মহৈরোয় কয়ানা কুাইজ কম্পিটিসন্নচিংবা কয়াদা শরুক য়াখি। মৈতৈ ষ্টুদেন্টস এসোসিএসন বেঙ্গালুরু অসি বেঙ্গালোরদা লৈবা মৈতৈ মহৈরোয়শিংগীদমক স্কুল, কোলেজ ময়ামদগী মৈতৈ মহৈরোয়শিং পুনশিল্লগা শেম্বা এসোসিএসননি। এসোসিএসন অসিনা মহৈরোয় কম্যুনিটিগী য়াইফনবগীদমক থবক থৌরম কয়া তৌরকপদা মীয়াম্না সপোর্ট তৌবীয়ু হায়নসু মখা তারি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১৭।০৩।২০২০ ইং, লৈবাকপোকপা;
লমতাগী ২৪নি পানবা।

মেষ : নুংঙাইবা পাউ তাগনি, নচাক-নরল ফংগনি, ইমুং-মনুং চান্নগনি অমদি অফবা মফম ফংগনি। মহৈ/নচা-ননাই/মরুপকী লম্দা অফা-অপুন্নবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - হরাওবা নুংঙাইবা লৈগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ : ইচং থৌবনা শেল-থুম্লচিংবগী লম্দা চাউনা কান্নগনি। মরুপ-মপাং পূনবা থবক অয়াম্বা মায় পাক্কনি। পাইরক্কী লৌশিংসু