থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পোজিটিব অমদি নেগেটিব থিঙ্করশিং

পোজিটিব থিঙ্কিং হায়বসি মীতৈলোন্দা করি হায়না হনগনি? ফনা খনবা হায়গদ্রা? চুম্না খনবা হায়গদ্রা? অমদি শোয়দনা ওইরনি। মসিগী ওন্ন-তৈনবা ৱাহৈনি - নেগেটিব থিঙ্কিং। পূক্লিং-ৱাখল য়েংবা/নৈনবা কাঙবুনা 'ৱাখল খূৎখন' অসিবু নৈননবা হীরম অমা ওইনা পুথোক্লক্তিঙৈ, ঐখোয়গী অহলশিংনা হায়নরম্বা/ঙাঙনরম্বা মী মখল অনীখকসু লৈবনি - 'ইফদা ফনা খন্দোকপা' হায়বা অমা। 'ফত্তবতা মউবা অফবদি উঙমদবা' হায়বা মখল অমগা। মীনা ফত্তনবা শীল্লক্লসু, ইফদা ফনা খন্দোত্তুনা অৱাফমদা তাখিবা, মরাল ইরৈ লৈতনা অহকপা চৈরাক ফংখিবগী ৱারী - অহলশিংনসু লীরকখি, ৱারী লাইরিত্তুসু পারকখি। মখোয়গুম্বা মীদুবু কৌনরকই 'অপঙবা' - পোজিটিব থিঙ্কর হায়নরক্তে। অফবা ৱাখল খনঙমদবা, হায়রকপা ৱা খূদিংগী ফত্তবা মায়কৈদুতগী খনবা মহাক্তুবু কৌনৈ মীয়াম্না 'অশিংবা মী'। অদুনদি, ঐখোয়' ঈরমসিদদি নেগেটিব থিঙ্করশিং অসিবু অশিংবা মী ওইনা লৌনরম্বগী ট্রেন্দ অমা লৈরম্মী হায়বসিদি চুম্বা তাই। মরম অসিননি 'অপঙবই মরল অশিংবনা চাই' হায়বা ৱাহায় অমা শেম্লম্লিবা।

শেরান্ননা খনবীনু। পোজিটিব থিঙ্কর হায়বা কোন্নোটেসন অদু অপঙবা মী হায়বদুগা পকশিন্নহন্নবা হোৎনজরুবা নত্তে। অয়াম্বনা খন্নে, লীদরসিপ গুরুশিংনা হায় 'পোজিটিব থিঙ্কিং হায়বসি পুন্সিগী অমম্বা শরুক্তু উদবা, অঙানবা শরুক্তুদমক উবা, অফবতা ওইগনি খনবা পূক্লিং অমদি ৱাখলগী থাক অদুনি'। ৱাখল অসি পোপ্যুলেসন অসিগী অয়াম্বা শরুক্লা খনবা নত্তে, হায়রুবদা 'নন সেন্স! কান্নদবা ৱাথীনি!' হায়রক্কদবনা অয়াম্বনি। 'কেন্সরনা নারবা অনাবদু, পোজিটিব ওইবা মাইন্দসেট অমনা, অনাবদুদই কনবা ঙমগদ্রা... কনবা ঙমদৌ লৈত্রবা, করিগী শেল চঙনা লায়েংজরুনি, চৎলুনা পোজিটিব থোট মথৌ শঙলিবা, লেকচরর গুরুশিংগী মনাক্তা...' নেগেটিব থিঙ্করশিংগী মরৈনি। মমাংঙৈগী মীতৈ খুন্নাইদা হায়নরম্বা 'ফনা খনবা'/'ফত্তনা খনবা' হায়বগী কন্সেপ্ট' তুনা অমনি। রেষ্টর্নশিংগী '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 মশক্তু 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 হুমদোকখ্রোই, পুন্সি অসি অমম্বদা লেল্লনি। করিগুম্বদা, অসিগুম্বা ৱাখলসিনা পূমথুম থুমহৎখিদুনা ৱাখল লায়না ওইরকই, মশামক্কী পুন্সিদু কান্নদ্রবনি খন্দুনা হাৎতোকচবসু য়াওরকই। ডিপ্রেসন হায়বা ৱাখল লায়না অসিমক নেগেটিব থোট (থিঙ্কিং) না থোকহল্লকপা লায়নানি।

পাউদমজরিবা ঐহাক সাইকোলোজিষ্ট অমদি নত্তে। অদুবু অকা-অকুম নাইবা ৱাখল খোঙচৎ অমদি থেংনরকখিবা এক্সপিরিয়েন্সতা ডিপ্রেসন (কা হেন্না নীংবা কায়বা) গী থাক অদুদসু কুমথরুরবনি। পুন্সিসিবু ৱারৌবা তাঞ্জাদুসু থেংনখরে। অসুম্না, পুন্সিসিনা তম্বীরকই - পোজিটিব থিঙ্কিং (ওপটিমিজম) হায়বসিসু মতম চুপ্পদা পোজিটিব ওইবা রিজল্ট পীবা নত্তে। টু মচ ওফ পোজিটিভিজম/ওপটিমিজম, সমটাইমস, গিভস নেগেটিব রিজল্টস... (কা হেন্না পোজিটিব ওইবা হায়বসিনসু মরক মরক্তা নেগেটিব ওইবা ফল পী) হায়বসিসু খঙলক্কনি। ঈশামক্লা হকথেংনখ্রবা মতুংদা কোন্না থেংনরকপনি, পোজিটিব সাইকোলোজি - হায়বা হীরম অসিগী য়ুম্ফম থোল্লম্বা 'মার্টিন সেলিগমেননা পীরম্বা ৱার্নিং ... 'মতম চুপ্পদা অফবতা ওইরক্কনি খনবা, ওপটিমিষ্টিক ওইমনবা হায়বসিনসু মরক মরক্তা উফম থোকপা অচুম্বগী মশক অদু উহন্দে'...।

অদুমকপু, নেগেটিব ওইবা মাইন্দসেট অমগা পোজিটিব ওইবা মাইন্দসেট অমগগী খেন্নবা উৎপা ৱারী অমতদি লীজরমগে। খন্নবীয়ু - লৌশিনবা য়াবা য়াওবরা? মিষ্টর এক্স - মাবু য়োক্লক-থাক্লকপা এটমোসফিয়র অদুনা, তিন্নরকপা শঙ্গনা, মতম চুপ্পদা মশানা মশাবু থাজজবা ঙমদবা (স্লেফ কনফিদেন্স ৱাৎপা) মীশক অমা ওইহল্লকই। মতম চুপ্পদা খল্লকই - 'ঐঙোন্দগী হেন্না মতীক চাবা, হেন্না হৈথোই-শিংথোইবা মীনা মশিং হেন্না লৈ'। থবক ফংদবগী চৈনানা ফুরবা মিষ্টর এক্স থবক অমগী চাংয়েং (পরিক্ষা) মায় পাক্তুনা পর্সনেল ইন্টরভিয়ু অমগীদমক শেম শারম্মী। মঙোন্দগী হেন্না মতীক চাবা, ময়াদা মৈ হৌরবা, অফবা স্কুল-কোলেজদা, মপানগী য়ুনিভর্সিটিদা তম্লকপা কেনি দদেটশিংদুগী মরক্তা, মানা কৈদৌরুরিবা! ইন্টরভিয়ু বোর্দ মেম্বরশিং মতীক চাবা মী মক্তনি। ৱাখলশিংসিনা লাঙ্গোই-চন, অহিং তুম্বা য়াদদুনা য়াহৌ থেংনা হৌগৎলে। মমায়-মমীৎ তাবা, ঈরুজবা-মায়থজবা তৌরিঙৈ, ইন্টরভিয়ু পুংফম য়ৌশিল্লক্লে। মফি হোংগে তৌরুবদা নীংশিংলক্লে - অশুবা ফুরিৎ খোংগ্রাউদু 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 'সেল্ফ কনফিদেন্স' তঙ্খায় অমা হন্থখরে। থবক্তুসু খল্লক্লে। মদুগী ওন্ন-তৈনবদা, 'ঐনা হেনবা নৎত্রবসু, থেংনরিবা ময়ামসিদগী ঐনা করিদা তাবগে'? আই কেন দু ইট - হায়বা 'পোজিটিব এটিচ্যুদ' তুগা লোয়নবা 'মিষ্টর ৱাই' - 'মিষ্টর এক্স' না হেন্না ফবা মহৈরোয় অমা ওইরকপনি। ইন্টরভিয়ু নোংমা ৱাৎলিঙৈ, ফুরিৎ-খোংগ্রাউ ইষ্ট্রি নীংথিনা তক্তুনা, খোঙউপ কাপ থাদোক্তুনা থম্লম্মী। অয়ুক ঙন্তা হৌগৎলি। মতম চানা লোইশিল্লি। পূক্লিং-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

মৈখু শীজিন্নবনা কেন্সর ওইহল্লকপদা নত্তনা কয়াৎ খুদিংমক শোকহল্লি, অঙাং ওইবা ঙমহন্দে

মৈখু শীজিন্নবনা কেন্সর, থম্মোয়গী লায়না অমসুং লংসতা অমাঙ-অতা থোকহল্ল-কপখক নৎতনা ফর্টিলিটি মাঙহন্দুনা অঙাং ওইবা ঙমহন্দে হায়বা রিছার্সরশিংনা থিজিনবদগী খঙলে।

বফেলোদা লৈবা রোজৱেল পার্ক কেন্সর ইনষ্টিট্যুটকী দেনিয়ল স্মিথ অমদি মহাক্কী কাঙবুনা হায়খি, মপুন্সিদা মৈখু শীজিন্নরক্তবা নুপীশিংনা চাংদম্লদুনা য়েংবদা কা-হেন্না মৈখু শীজিন্নবা অমসুং নহা ওইনা মৈখু শীজিন্নরকপা নুপীশিং চহী ২ ঙনখৎনা থাগী খোঙকাপ লেপখি।

'টোবেকো কন্ট্রোল' জর্নেলদা ফোঙলকখিবা রিপোর্ট অমদা রিছার্সরশিংনা হায়খি, মশামক মৈখু শীজিন্নদবা তারবসু অয়াম্বা মতমদা মৈখু শীজিন্নবা মীগী মনাক্তা লৈবদগী নিংশা শ্বর হোঞ্জিনবদা মৈখু য়াওখিবা নুপীশিং থা ১৩ ঙনখৎনা থাগী খোঙকাপ লেপখি হায়বা খঙলে।

কুমজা ১৯৯৩ দগীনা কুমজা ১৯৯৮ ফাওবগী মরক্তা ৱিমেন'স হেল্থ ইনিসিয়েটিব ওবজার্ভেসন ষ্টদিগী শরুক অমা ওইনা নুপী ৯৩,০০০ গী মরমদা থিজিনখি।

মপুন্সিদা চুরুট মচৈ ১০০ নৎত্রগা মসিদগী হেন্না থক্লকপা নুপীশিং ইনফর্টিলিটিগী রিস্ক চাদা ১৪ হেনগৎলকই অমসুং মশাগী চহী ৫০ শুদ্রিঙৈদা থাগী খোঙকাপ লেপখিবা য়াবগী রিষ্কনা চাদা ২৬ হেনগৎলকই হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙবা ঙমখি। মৈখু শীজিন্নবনা থাগী খোঙকাপ ঙন্তানা খমহল্লি হায়বসি মমাঙদা পাঙথোকখিবা অতৈ ষ্টদিশিংদগীসু খঙবা ঙমখ্রবনি।

কনাগুম্বা মীওই অমনা মশামক মৈখু শীজিন্নদবা তারবসু অয়াম্বা মতমদা মৈখু শীজিন্নবা মীওই অমগী মনাক্তা লৈবা তারবদি মদুবু পেসিভ স্মোকিং হায়না খঙনৈ। নুপী অমনা মৈখু শীজিন্নবা মীওই অমগা লোয়ননা চহী ১০ চুপ্পা ইমুং অমত্তদা পুন্না লৈমিন্নবা নৎত্রগনা মৈখু শীজিন্নবা মীওই অমগা পুন্না চহী ১০ থবক তৌমিন্নরকপা তারবদি মীরোনবা ঙমদবগী রিস্ক চাদা ১৮ লোম হেনগৎলকই। ষ্টদিদা শরুক য়াখিবা নুপী চাদা ১৫ রোম চহী চুপ্পা মীরোনবা ঙমদবগা লোয়ননা নুপীগী চাদা ৪৫ দি মশাগী চহী ৫০ শুদ্রিঙৈদা থাগী খোঙকাপ লেপখিরম্মী।

নুপী ফর্টিলিটি রেট হন্থরকপগী মতাংদা চহী কয়াগী মমাঙদগী অখঙ-অহৈশিংনা য়েৎনদুনা লাকখি। বোটল, কেন অমদি ৱাটর সপ্লাইজদা য়াওবা এন্দোক্রাইন দিসরপ্টর কৌবা কেমিকেলশিংনা থৌওং অসি ওইহল্লকপনি হায়না থাজনখি। অদুবু হায়রিবা কেমিকেলশিং অসি হীদাক মনাগী পোথোকশিংদসু য়াওই হায়বা খঙলকখি। রিছার্সরশিংনা হায়খি, চুরুটকী মৈখুদা য়াওবা টোক্সিনশিংনা ফর্টিলিটি সাইকলগা মরী লৈনবা হোর্মোন পুথোকপদা চাউনা অপনবা থোকহল্লি। মরম অদুনা অঙাং ওইবা ঙমহন্দবনি। হীদাক মনাগী পোৎলমদা য়াওবা কেমিকেলনা ইষ্ট্রোজেন (হোর্মোন) দা অকায়বা থোকহন্দুনা কনাগুম্বী নুপী অমবু মনুং মতম চাদনা থাগী খোঙকাপ লেপহনবনি হায়বসু রিছার্সরশিংনা খঙলকখি।

মৈখু শীজিন্নবনা নুপাদসু চাউনা অকায়বা থোকহল্লি হায়বা খঙলে। খুদম ওইনা নুপাগী 'ৱাই' ক্রোমোজোম শোকহল্লি। পুম্নমক অসি খঙনরকপদগী য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা মৈখু শীজিন্নবগী চাং অসুম অসুম হন্থরক্লে। সেন্টরস ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সনগী রিপোর্ট মতুংইন্না কুমজা ২০০৫ দগী কুমজা ২০১৪ ফাওবদা য়ু এসকী মীওইশিংনা মৈখু শীজিন্নবগী চাং চাদা ১৬.৮ হন্থরকখি। হায়রিবা মতম অদুগী মনুংদা মৈখু শীজিন্নবগী চাং চাদা ২০.৯ ওইরম্বদগী চাদা ১৬.৮ দা হন্থরকখি। থবক মফম অমসুং মীয়াম তীনবা মফমদা মৈখু শীজিন্নবা থিংবদগী পেসিভ স্মোকিং নৎত্রগা সেকেন্দ হেন্দ স্মোকিংসু মপুং ফানা ঙাকথোকপা ঙন্নম্মী। য়াম্না শেংনা হায়রবদা মৈখু শীজিন্নবনা হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক শোকহল্লি। য়ুনাইটেদ ষ্টেটসতা চহী খুদিংগী মীওই মঙা শিবগী মনুংদা মীওই অমমমদি মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইরদুনা শিহনবনি। ইচম চম্বা মীওই অমগা চাংদম্লবা মতমদা মৈখু শীজিন্নবা মীওইশিং টাইপ-টু দাইবেটিস নারকপা য়াবগী রিস্ক চাদা ৩০ দগী চাদা ৪০ ফাওবা হেনগৎলকই। হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদিশিংদা মৈখু অমসুং হীদাক মনাগী পোৎলম শীজিন্নবনা শরু পাথহল্লি হায়বা খঙলকখি। মৈখু শীজিন্নবা মতমদা ওষ্টিওপোরোসিসকী রিস্ক হেনগৎলকই। ওষ্টিওপোরোসিস হায়বসিসু শরু পাথরকপদগী ইরায় লায়না তেক্লকপা য়াবগী থৌওংনি।

মৈখু শীজিন্নবা মতমদা ব্লদ সেলশিং অমাঙ অতা থোরক্তুনা হার্টকী মথৌদা অকায়বা পীরকই। মসিনা মরম ওইরদুনা ঈ উতোংদা নপ-নপ লাউবা মপং-মপং পৈশিল্লকপদগী এথরোস-ক্লেরোসিস ওইহল্লকই। মফম খরদা ঈ উতোং চাউথোরক্তুনা পোকখায়রকপদগী মী শিহনবা ফাওবা য়াই।

কোরোনরি হার্ট দিজিজ (সী ঐচ দি), হার্টকী অতোয়বদা লৈবা ঈ উতোং খূজিল্লকপা নৎত্রগা ফুঞ্জিল্লকপা, হার্ট এটেক, ষ্ট্রোক, থবাকনাবা, লংস শোক্লকপদগী চনিং তানা নিংশা শ্বর হোনবা ঙমদবা, ক্রোনিক ব্রোঙ্কাইটিক, ন্যুমোনিয়া, অজমা, ট্যুবরকুলোসিস, মীৎ উহলক্তবা অমদি অতৈ খুদোংচাদবা কয়ামরুম ওইহল্লকপা য়াই।

চুরুটকী মৈখুদা চাউরাক্লা কেমিকেল ৭,০০০ লোম য়াওই। মসিগী মনুংদা কেমিকেল ৭০ রোম্না কেন্সর ওইহল্লকপা য়াই। লংস কেন্সর ওইহল্লকপগী মতাংদা খ্বাইদগী মরুওইবা মরমদি মৈখু শীজিন্নবনি। পুম্নমক অসিগী মথক্তা মৈখুনা হকচাংগী কয়াৎ খুদিংমক শোকহল্লি। লংস, ট্রেচিয়া, ব্রোঙ্কস, ইসোফেগস, ওরেল কেভিটি, চীনবাল নেসোফেরিংস, নেজেল কেভিটি লেরিংস, চাকখাউ, ব্লেদর, পেনক্রিজ, কিদনি, লিভর, য়ুটেরাইন সর্ভিক্স, কোলোন অমদি রেক্টমদা কেন্সর ওইহল্লকপা য়াবগা লোয়ননা ব্লদ কেন্সর (ল্যুকেমিয়া) সু নাহল্লকপা য়াই।

তোঙান-তোঙানবা চুরুট মখলশিংগী মনুংদা হকচাং শোক্তবা অমত্তা লৈতে। মেনথোল য়াওবা ওইরবসু য়াওদবসু ওইরবসু চপ মান্নবা মওংদা হকচাং শোকই। কনাগুম্বা মীওই অমা নুমীৎ খুদিংগী মৈখু শীজিন্নবা মতমদা লংস অমসুং হার্টকী লায়না পোক্লকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকই।

মণিপুর রুরেল বেঙ্ক নাওরেমথোং ব্রাঞ্চ হাঙদোকখ্রে লোন লৌরগা শিংদবগী হৈনবী থাদোকসি:জয়কুমার

ইম্ফাল, নবেম্বর ১৭ (ঐচ এন এস):

বেঙ্কতগী লোন লৌরগা শিংদ্রবসু য়াগনি হায়বগী ৱাখল্লোন লৈবনা বেঙ্কনা লোন পীনিংঙক্তবনি হায়না দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর য়ুম্নাম জয়কুমারনা ফোঙদোকখ্রে।

নাওরেমথোংদা ঙসি মণিপুর রুরেল বেঙ্ককী ব্রাঞ্চ অমা হাঙদোকপগী থৌরমদা চীফ গেষ্ট ওইনা শরুক য়ারদুনা দেপ্যুটি চীফ মিনিষ্টর ৱাই জয়কুমারনা হায়খি, বেঙ্ককী ব্রাঞ্চ অমা মফম অসিদা হাঙদোকপা অসি য়াম্না চাউথোকচনিংঙাইনি। মসিদগী কান্নবা ময়াম অমা লাক্কদৌরিবনি। লমদম অসিদা লৈরিবশিংনা তান্নদুনা বেঙ্ককা করম্না চৎমিন্নবা য়াগদগে হায়বদু খন্নসি। বেঙ্ককা শম্নবা অসি ইতন তন্নবগুম তৌই। লোন লৌগে হায়রবসু প্রেসর কয়া লৈবনা নিংহন্নবা পোকই। লোন হায়বসি গ্রান্টনি, শিংদ্রবসু য়াবনি হায়বগী ৱাখল্লোনদা লৈবনা প্রোব্লেম কয়া লৈবদগী বেঙ্কনসু লোন পীনিংদবগুম লৈ। বেঙ্ককা নীংথিনা খুৎশম্নদুনা চৎমিন্নরবদি অফবা ওই। স্মোল স্কেল ইন্দষ্ট্রি তৌনবগীদমক ফাইনান্স তৌহল্লগা ইনকম হেনগৎহনবা ঙমগনি। মুদ্রা লোনগী মতাংদা ইকুই কুইদ্রিঙৈদা খন্ন-নৈনখি।

ষ্টেট অসিগী ইকনোমিক এক্তিভিটিজ হেনগৎহনবা তঙায়ফদে। মুদ্রা লোন অসি য়াম্না কান্নগদবা অমনি। ষ্টেট অসিদা হোম ইন্দষ্ট্রি, ফি শাবা, য়েন লোয়বনচিংবা কয়া চথরি। অসিগুম্বা কয়া অসি পায়খৎনবগীদমক শেম্বং লৌথরগা হৌদোকপা য়াগনি। মণিপুর রুরেল বেঙ্ক অসি নোর্থ ইষ্টতা য়াম্না ফজনা থবক তৌবা বেঙ্ক অমনি। শেন্ট্রীৎলোন ফগৎহন্নবা হোৎনরকপা হায়বসি ষ্টেটকী ওইনা কান্নবা লাক্কদৌরিবনি। ঙসি হাঙদোক্লিবা মণিপুর রুরেল বেঙ্ক ব্রাঞ্চ অসি হেন্না চাউখৎহন্নবা মতেঙ পাঙসি হায়নসু মখা তানা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা মণিপুর রুরেল বেঙ্ককী চ্যেয়রমেন ডা. প্রসানা কুমারবালনা প্রসিদেন্ট ওইনা শরুক য়াখি। আর বি আই ইম্ফালগী জেনরেল মেনেজর পি এস খোলনা গেষ্ট ওফ ওনর ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা মণিপুর রুরেল বেঙ্ককী ওফিসল কয়াসু শরুক য়াখি। নৌনা হাঙদোক্লিবা নাওরেমথোং ব্রাঞ্চকী থৌ পুগদবা ষ্টাফ অমদি নাওরেমথোংগী অকোয়বদা লৈবা শক্লাইরবা মীওই কয়াসু থৌরম অদুদা য়াওখি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

এসে কম্পিটিসন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ১৭ (ঐচ এন এস):

নেসনল লিগেল সর্ভিস দেগা মরী লৈননা দিষ্ট্রিক্ট লিগেল সর্ভিসেস ওথোরিটি বিষ্ণুপুরগী মীৎয়েং মখাদা লিগেল এইদ ক্লিনিক রোয়েল একাদেমী ওফ লো, ওইনামনা শীন্দুনা ঙসি কোলেজ অসিদা রোল ওফ পব্লিক ইন ফ্রি লিগেল এইদ সর্ভিস হায়বা থিমদা এসে কম্পিটিসন অমা পাঙথোকখ্রে।

কম্পিটিসন অদুদা দিষ্ট্রিক্ট সেসন জজ বিষ্ণুপুর, সীঐচ ব্রজাচান্দ অমদি রুরেল একাদেমী ওফ লো ওইনামগী প্রিন্সিপাল আই জুগেশ্বর অমদি কোলেজ অসিগী ওজা কয়াসু শরুক য়াখি।

থৌরম অদুগা মরী লৈননা ৱা ঙাংলদুনা সীঐচ ব্রজচান্দনা হায়খি, লায়রবা কনা লৈজদ্রবা অমদি দিসএবল্ড পর্সনশিংদা করম্না লিগেলগী ওইবা কান্নবশিং ফঙহনগদগে হায়বগী মতাংদা মরুওইনা অসিগুম্বা প্রোগ্রাম অসি পাঙথোকপনি। মতৌ করম্না লোগী ওইবা কান্নবা কয়া লেম্না ফঙহনগদগে হায়বসি খঙহনবা চঙই হায়নসু ফোঙদোকখি।

রুরেল একাদেমী ওফ লোগী প্রিন্সিপাল জুগেশ্বরনা ফোঙদোক-খিবদা, কম্পিটিসন অসিদা শরুক য়াখিবা মহৈরোয়শিংদা মতৌ করম্না লো কোর্টতা কেস তৌদুনা ফঙফম থোকপা অদু ফঙগদগে হায়বগী মতাংদা ৱাফম কয়া থমখি। মহৈরোয়শিংনা তৌগদবা অমদি তৌরোইদবা কয়াগী মতাংদসু ৱা ঙাংখি। চাংদম্নবা অদুদা মকোক মথং তাখ্রবশিংদা শেলগী মনা পীখি।

মন্দলেগী নুপী ফুটবোল টিম থাসিগী ২৩ দা থুংলরগনি, এগজিবিসন মেটচ শান্নগদৌরি

ইম্ফাল, নবেম্বর ১৭ (ঐচ এন এস):

শঙাই ফেষ্টিবেল মনুংদা ইম্ফালদা শানগদৌরিবা নুপী ফুটবোল এগজিবিসন মেটচকীদমক মন্দলেগী নুপী ফুটবোল টিম থা অসিগী ২৩ দা ইম্ফালদা থুংলরগনি।

মন্দলেদা লৈরিবা এক্ট ইষ্ট পোলিসিগী কনভিনর আর কে শিবচন্দ্রনা ফোঙদোরকপগী মতুংইন্না, কন্নেক্তিং ফ্রু স্পোর্টস হায়বা থিমদা শঙাই ফেষ্টিবেল মনুংদা ইম্ফালদা শানগদৌরিবা নুপী ফুটবোল এগজিবিসন মেটচ অসিগীদমক মন্দলেগী ফুটবোল টিম প্রাক্তিস চথদুনা শেম শাবা হৌখ্রে।

ঙরাং মন্দলেদা লৈবা মিনিষ্ট্রি ওফ হেলথ এন্দ স্পোর্টসকী স্পোর্টস এন্দ ফিজিকেল এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টদা চৎপদা নুপী ফুটবোল্লরশিংনা থৱাই য়াওনা শানরম্বা থেংনরকখি। শান্নরোয়শিং অদু দিপার্টমেন্ট অসিগী দিরেক্তর, প্রিন্সিপাল উমিও মীন ওংনা য়েংশিল্লমখি। উমিও মীন ওংনা ফোঙদোরকপদা মণিপুর ফুটবোল য়াম্না পামজবা লমনি। ম্যানমারগী নুপী ফুটবোল টিমদা মন্দলেদগী শান্নরোয় মাপল য়াওরি। সাউথ ইষ্ট এসিয়াদা ম্যানমার নুপী ফুটবোল মমীং লৈবা টিমনি। মণিপুরদা শানগদৌরিবা এগজিবিসন অসিনা রিজনেল কন্নেক্তিভিটি অমদি পীপল টু পীপল কন্নেক্সনদা হেন্না খুমাঙ চাওশিল্লগনি।

ফুটবোলবু নুংশিবা লম অমা ওইরিবা মন্দলেদসু চহী খুদিংগী জান্যুৱারি থাদা মন্দলেদা নুপী ফুটবোল এগজিবিসন মেটচ শাননবা নেপিতোদা ফমখিবা মীফম অমনা ৱারেপ লৌবা লৈখ্রে। থা অসিগী ২৫ অমসুং ২৬ তা নুমিৎ নীনি শানগদৌরিবা এগজিবিসন মেটচ অসিগীদমক চহী ২০ গী মখাদা লৈবা মন্দলেগী নুপী ফুটবোল টিম ইম্ফালদা থুংলরগনি। ফুটবোল মেটচ অসিগীদমক মিনিষ্ট্রি ওফ এক্সটর্নেল এফেয়র্সতা মণিপুরগী সী এমনা অইবা চেরোল থাখিবা লৈখ্রবনি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

মণিপুর শঙাই ফেষ্টিবেল ২০১৭ গী মনুং চন্না নুপী ফুটবোল এগজিবিসন মেটচ অসি শাননবগীদমক শেম শাবনি। মেটচ অনীরক শাননবা থৌরাং তৌরি। চহী ২০ গী মখাদা লৈবা ম্যানমারগী নুপী ফুটবোল টিম অসিগা মণিপুরগী টিমগা থা অসিগী ২৫ অমদি ২৬ শানগদৌরি। এগজিবিসন মেটচ অসিগীদমক শেম শাবা পুম্নমক লোয়খ্রে, মীয়াম্নসু মেটচ অসি য়েংবীয়ু হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।

সাইবর ক্রাইম, সাইবর লোগী মতাংদা নুমিৎ মরিনি চথগদবা টোল্ক প্রোগ্রাম হৌখ্রে

ইম্ফাল, নবেম্বর ১৭ (ঐচ এন এস):

সাইবর লো অমদি সাইবর ক্রাইমগী মতাংদা নুমিৎ মরিনি চথগদবা টোল্ক প্রোগ্রাম অমা ঙসি ইম্ফাল ভেল্লি স্কুলদা লোগী মহৈরোয়শিং অমদি য়ঙ লোয়রশিংনা ইনিসিয়েটিব লৌদুনা পাঙথোকখ্রে।

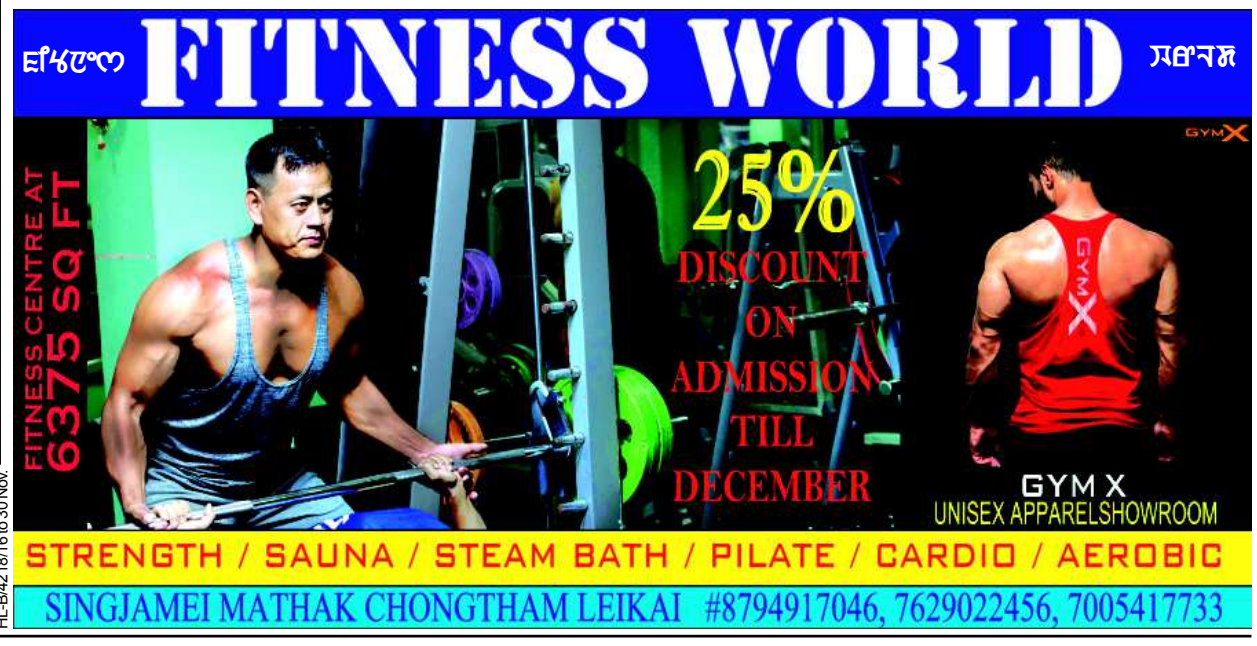
লো খঙমিন্নসি হায়বা থিমদা চথগদবা নুমিৎ মরিনিগী ওইবা টোল্ক প্রোগ্রাম অদুগী মতাংদা বি এ এল এল বি পেরালিগেল সী আই আই ওইনা থবক তৌরিবা য়াংলেম চনু কেরোলিন্না ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক মণিপুরদা সাইবর লো, সাইবর ক্রাইম অমদি লোগী ওইবা হীরম কয়াগী মতাংদা অঙাংশিংদা ৱাখল তাহন্নবা এব্রোয়রনেস অসি পাঙথোকপনি।

প্রোগ্রাম অসি নুমিৎ নীনিগী মমাংদগী হৌখ্রে। অহানবদা মেগা মণিপুর স্কুলদা হৌদোকখি। কেন্দ্র ভিদ্যালয়াদসু পাঙথোকখ্রে। এব্রোয়রনেস অসি স্কুল তরেৎ নিপানদা পাঙথোক্লবা থৌরাং তৌরি। লো খঙমিন্নসি হায়বা পান্দমগা লোয়ননা অসিগুম্বা এব্রোয়রনেস প্রোগ্রাম অসি পাঙথোকপনি।

হৌজিক্কী মতমদা ফেসবুক, ৱাটসঅপনচিংবদা পীক্লিবা অঙাং ফাওবদা গেম কয়া শান্নে। ক্রাইমশিং থোক্তনবা এব্রোয়রনেস অসি পীবনি। মথংগী জেনরেসনদদি টেক্লোলোজিদা য়াম্না খুমাঙ চাওশিল্লগনি। মসিদা রাইটস এন্দ দ্যুটি অদু খঙহনবা চঙই হায়নসু ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা এদভোকেট এঞ্জেলিনা নাওরেম অমদি এদভোকেট রিনিকা মাইবম অমদি অতৈ য়ঙ লোয়র কয়াসু শরুক য়াখি।

নুমিৎ মরিনি চুপ্পা চথগদৌরিবা তোল্ক প্রোগ্রাম অসিদা এদভোকেট কয়ানা সাইবর লো অমদি সাইবর ক্রাইমগা মরী লৈনবা হীরম কয়াদা ৱা ঙাংগদৌরি। মেগা মণিপুর স্কুলদা পাঙথোকখিবা হৌদোকপগী থৌরমদসু এদভোকেট কয়ানা ৱা ঙাংখি। মখা তানসু মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা স্কুল কয়াদা অসিগুম্বা প্রোগ্রাম অসি পাঙথোক্লবগীদমক শেম শারি হায়নসু পাউ অসিনা মখা তারি।



HL-B/4218/16 to 30 Nov.