থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পুন্সি হায়বসি তুংলমচত্তুনি, হৌখ্রবদু নত্তে - ১

'ৱারী'- ষ্টোরি নৎত্রগা কহানি! অতাবশিংনা কনাগুম্বা অমনা তাননবা লীবা ৱা অদুবু খঙনবা শেমখিবা ৱাহৌ অমা শোয়দনমক্কী ওইগনি। ৱাহৌ খুদিংমক্কী হৌরকফম-ৱা অমমম লৈবনি। চপ চাবা, তংদাংবা ৱারমদুদি খঙজদে। অদুবু, ৱারী হায়বসি মখল অনী শুই হায়বদি খঙই ঐ- তশেং তশেং থোকখিবা থৌদোক-ৱাথোক খরদগী কনাগুম্বা অমনা নীংথিনা শেমজিন-শাজিল্লগা লীথোরকপা/ইথোরকপা ৱারী (ক্র-ষ্টোরি), অমদি কনাগুম্বা অমনা মহাক্কী এক্সপেরিয়েন্স অমসুং ইমাজিনেসন'দা যুম্ফম ওইরগা শেমগৎলকপা ৱারী (ফিক্সন)। অদুগা অমুকসু, ইথোক্লবা ৱারী হায়বা অমগা চাম্ভাও ৱারী হায়বা অমগা, মখল অনী থোক্লা অমুক খায়দোকই। মালেমসিদা মখল কয়াগী ৱারী মশীং থীওমদনা লৈ। মখলশিংদু শক তাক্লবা ইজরবা নত্তে ৱারেঙসি। ৱারী অমখক লীজন্নিংলুবনি- অদোম্বা তাখিজ্রিবা ৱারী ওইরমগনি নীংদুনা। করিগুম্বা তাঞ্জাদা, পাউমজ রিবা ঐহাক্না তারুরিবা/পারুরিবা অসুম্বা অদোমসু হায়া তাখিরম্বা/পাখিরম্বসু যাই। তাম্রবা ৱারী, হৌনা অমুক তাবগী নুংঙাইবসু লৈবনি। নুংঙাইবদু লৌবীয়ু।

ৱারীসি কনানা ইরম্বনো/শেমগৎলম্বনো হায়বদুদি ঐহাকমকসু খঙজদে। স্পিরিচুঅল লীদর অমগী (ওশো রজনীস) দিসকোর্স সেরিজ অমা অদুঙৈ পাখিবদা থেংনখিবদু নীংশিংদুনা ইজরিবনি। হিন্দুশিংগী মিথোলোজি'দা চক্রবর্তি' হায়বা মিংথোলসি, মালেমবু খুদুম চন'ওম্ব অচৌবা নিংথৌ/নিংথৌরেলশিংদা পীনৈ। 'চক্র' হায়বসিগী 'কাংখোঙ' (কাং মখোঙ) হায়বনি। থাঙ-তেন পায়দুনা হাত্তোক্লরগা থেংনবা লান'দা খুদুম চনবা নত্তবা, শগোল'নচিংবা লানগী দোলাই অমা, লাম্মী তেঙ্গোল অমনা তুংইন্নদুনা থাদোক্লরগা, অতোপ্পা নিংথৌশিংনা লৈঙাকপা লৈপাকশিং ফাওদুনা চৎখ্রনবা, শগোল-গাড়ীগী খোঙচৎ অদু লান-শীংনবা চৎপা ওইনা লৌনবা মতম অমা লৈরম্মী। খোঙচৎ অদু থিংলুবা, চেল্লেঙ'দু এক্সেপ্ট তৌবনি, লান মায়েক্লগদবনি। থিংলুবগী যৌথৌনা লৈত্রবা, নিংথৌরেলশিংদা চঙজরবনি। ঈ-নাই তানবা লান য়াওদনা অতোপ্পা লৈপাক খুদুম চনবগী তোপ-তোক্লা মোদেল অমনি। অদুগুম্বা মিসন (খোঙচৎ) অমদা মায় পাক্লবা নিংথৌরেল অদুবু কৌনে 'চক্রবর্তি'! চক্র+বর্তি = উংলিবা কাংখোঙ = হুইল ওন দ রোল। হিন্দু মিথোলোজিগী মতুংইন্না, অসিগুম্বা 'চক্রবর্তি' মিংথোল পীবা য়াবা নিংথৌরেল, পঙনা হেক থোক্লক্তে- চহী লীশিংগী মনুংদা অমগুম্বা নত্তনা। হিন্দু অমদি জৈনশিংনা থাজনৈ- চহী চা কয়াগী মতুংদা অমুখক লাকপা 'চক্রবর্তি' অমনা মহাক্কী তাইবং চেংজেল লোইদুনা লাইরেবাক্তা থুংলবদা, লাই-য়াম্না ওকই হরাও তয়াম্না, ফমহল্লি অখন্নবা ফিদা থাদুনা। সুমেরু কৌবা সনজীংদুদা সনাগী মগেয়ক্লা ইদুনা, মৃৎনাইদনা থম্মী মহাক্কী মিং। 'সুমেরু'- লাইরেপাক্কী লমদুদা চীক্লা-লেম্না ঙাম্বোহৈরিবা, মঙোম্দই হেয়া ৱাংথোইবা অমা লৈত্রবা, সনানা শাবা চীংজাওনি।

নোংমা, মমিঙ চৎলবা 'চক্রবর্তি' অমা, খঙহৌদনা তাইবংপান থাদোকপ্নে। মহাক মাওদবা পুন্সিদি ৱাহস্থোক লৈতে খঙ্গবা মহাক্কী পুন্সি খোঙলোয়, মন্ত্রিশিংগী মকোক (প্রাইম মিনিষ্টর) অমদি লাং ন্ত্রীশিংগী লানচিং-পুরেল- মখোয় অহুমসু, মশানা মথ্যায় থাদোকচনুনা মাগী মতু ইল্লক্লে। সুমেরুগী চীংদোল'দা মহাক্কী মিং হত্তুনা মৃৎনাইদনা লৈরগনি খনবদা মথুম-মরাং হৌখরে চক্রবর্তি- নিংথৌরেল অমদি মহাক্কী তুংইনবশিং। লাইরেপাক্কী লৈকোলদগী সুমেরু তম্না চৎকনবা লম্বীদুগী সনথোঙ'দু শঙলিবা থোঙশঙবদুনা মঙোম্দা মহাক্কী মিংদু হক্কুনবা খুৎশু-খুৎলায়দু খুৎশিন্নরগা হায়রকই... 'চক্রবর্তি মহারাজ! ঐগী ইপা, ইবুধৌ, পুরেন হাক্তক্তগী মফমসি থোঙশঙবগী শিনফমসি পায়দুনতা লাক্লবনি, ঐগী ৱা লৌবীয়ু- সুমেরুদা ইশাগী মিং হকপা চঙবদা কনামত্তা' লোয়নবীগনু ইশা ইথন্তা চঙবীয়ু, তুংদা অনুতাপ তৌদনবা'...।

'অসুপ তাঙলবা তানফমসিদা সুমেরুগী চীংজাওদা ইশাগী মিং হকচবা- তাইবং কনানসু উরৱোইদবা যৌদৌসিবু, ঐগা লোয়নবা লাক্লিবা মখোয়গী ৱারসিনফাও উজবা ফৎত্রবা- করি কায়ে হক্কবগী'?

'ঐনা হায়জরিবসি মরম অমা লৈদুনি সন্নাত! মখোয়বু তত্তায়ফননা য়েংহন্দবা যাদে হায়রগনা, ইবুঙোনা হায়া চঙবীরো... মিংদু হকপা লোইরম্নুগা থোরক্তুনা মখোয়বু অমুক পুশিল্লগা য়েংহনবীরো'।

য়ানদুনা চঙখরে। হিমালয় চীংজাওদগী শরুক কয়া হেয়া ৱাংবা- চাউবা-শাংবা হেল্লবা, নুমীৎ লীশিং কয়াগী মঙালনা ফুংদোংলবা, সনাগী চীংশাঙ শুম উবদা ওকপনা খম থেংখরে চক্রবর্তি। তাম্না মীৎয়েং পোইরৈকাওবা শব্দোকখ্রিবা চীংশাঙ পরেং অদুদা পীকপ্নবা মহাক্কী মমিং অদু হক্লবা মফম মচেং অমখক্তুফাও থিবা ফংদ্রে। মশীং থীওমদবা চক্রবর্তি-সম্রাতশিংগী মমিংনা পুমথন থন্না হক্লয়ে। চহী লীশিংগী মনুংদা মহাক্কুম্না অমমম তাইবংসিদা থুংলবনি খন্না চাউথোকচরম্না নাপন'দু খুদত্তুনা তেকখিরম্মী। খল্লকখি '-ঐগী নুপী, বরমদ্রি অমদি লানচিংপুরেনে উহৈদবা ফরেদ... ঐহাক্কুম্না চক্রবর্তি মশীং থীওমদনা লৈরম্লে হায়বা খঙলবনি, ঐওঙ্গেদ থন্নম্বা ইকাইখুম্নবদু থন্নরোই। থোক্লরগা থোংশঙবদু মচী অমদা নাইতেম কৌথোক্কে... 'ঐগী মিং হক্কুনবা মফম মচেং অমত্তসু ফংদরে, কমদৌনি'?

নোকফেৎ তৌখি থোংশঙবা... 'নহাক্তগী হাক্তক্তা থোকপা নত্তে যৌদৌসি, ঐগী ইপা, ইবুধৌ পুরেন হাক্তক্তগী থেংনদুনা লাক্লবনি... নহাক্না পামজবা মফম অমা খল্লগা মফমদুদা হক্কুম্না নিংথৌরেল অমগী মমিং মুৎথৎলগা নহাক্কী মিং হকচিন্দুনা থন্নুম্মু... মদুমক্কি মফমসিদা মমাঙগী তৌনদুনা লাক্লিবা'।

'ইশামক হক্কুনা ইজরম্না মিং, অতোপ্পা নিংথৌরেল অমনা অমুক মুৎথৎলগা অতোপ্পা মিং ইথিনগদবা ওইরবদি... করি কায়ে ঐহাক্লা মপোক লাংওন অমা চুপ্পা চক্রবর্তি-সম্রাত অমা ওইনবদা অচৌবা লানফম কয়াদা মেক্লবা নিংথৌ লীশিং কয়া খুম চনখিবা, মালেমগী নিংথৌরেল ওইরক্লবগী... ঐগী মিং মুৎথৎলুবা অতোপ্পা মিং অমনা নোংমা মহৎ শীনখিগদবা শোয়দ্রবনি, ঐহাক, সুমেরুগী চীংজাওসিদা ঐগী মিং ইজররোই'...।

হন্দক্তি থোংজাওকপা মখোল থোক্লা নোক্লক্লে... 'মফমসিদা অসুম্না লাক্লম্লগা মশাগী মিং ইরমনদা হনখিবা চক্রবর্তি-সম্রাত, নহাক্লা অহানবা নত্তে, ইপা-ইপু হাক্তক্তগী থেংনরক্লে, কয়ারক... ৱাখল থেনবা মী খুদিংমক্না শোয়দনা তৌরগদবা যৌওংনি'...।

ৱারী অসি নীংশিংলুবা- ৱাখলশিংদা খঙহৌদনা ফাওরকপা ইথিল অমদীনি- তাইবংসিদা ঐহাক্লা লাক্লিবসি করিগীনো? ঐনা করি তৌরম্মী? করি পুরগা হনখিনি? অহলশিংনা হায়রম্বা 'যুতুম শীংনা লাকপনি, খুবাম তিংনা হনখিনি' হায়বদুনা করিনো? অসিনচিংবা।

লৌশিং পুক্কে

দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা

চাং নাইনা তৌবা য়াবা থবকশিং খঙজিনমিন্নসি

দাইবেটিস হায়রিবা লায়না মখল অসি মালেমগী ওইনা মীওইবদা খ্বাইদগী হেন্না চৈথেং পীরিবা লায়নাশিংগী মনুংদা অমনি হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্কা খঙনরবা ৱাফম অমনি। দাইবেটিসনা মরম ওইরগা মরাল লৈজদ্রবা মীওই কয়াগী পুন্সি অরেম্বদা মাঙহনখ্রে। মসিনা মরম ওইরগা লায়না অসিনা নারবদি থুনা শিরগদ্রা হায়না খনবা মী য়াওদবসু নত্তে। অদুবু ঐখোয়না দাইবেটিস হায়রিবা লায়না মখল অসিগী মতাংদা য়াম্না মুন্না খঙলবদি কা হেন্না মীপাইনিঙাই ওইদে। দাইবেটিসনা নারবদি ঐখোয় হেক্তা শিগনি হায়বা লৈতে। লায়না মখল অসি কন্ট্রোল তৌবা য়াই হায়না অখঙ অহৈশিংনা য়াম্না তোয়না পল্লি। অদুবু ঐখোয়না লায়না অসি মতৌ করম্না কন্ট্রোল তৌদুনা থমগদগে হায়বদি খঙদ্রি। মসি থিজিনবা ৱাৎপননি। দাইবেটিসনা নারবা মতুংদা ঐখোয়না করি তৌগদগে হায়বদু খঙমিন্নসি।

ঐখোয়গী পুন্সি মহিং অমদি হকচাং শাজেল তৌবগসু দাইবেটিসকা য়াম্না মরী লৈনৈ। মরম অদুনা ঐখোয়না চাবা থকপা মতমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। চাং নাইনা শাজেল তৌগদবনি। চাং নাইনা হেল্থ চেকঅপ তৌগদবনি। চুরুট থক্লোইদবনি, অলকোহোল শিজিন্নবদা চাং হেঞ্জিল্লোইদবনি অমদি ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট হৈগদবনি।

দাইবেটিসনা নারে হায়বা খঙলবদি ইশানা চাবা থকপা য়াম্না চেকশিনগদবনি হায়বগী মরমদি ঐখোয়না চারিবশিং অদুনা ব্লদ সুগরদা ইফেক্ট তৌরিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়গী হকচাংনা মথৌ তারিবা চাং অদুতমক চাগদবনি। হেঞ্জিন্না চারোইদবনি। ফেটকী শরুক য়াওদবা চিঞ্জাক্লা হেন্না চাগদবনি। মরুওইনা মনা মশিং, হৈ-রা অমদি মরু মরাংশিংনা হেন্না চানবা হোৎনগদবনি। কার্বোহাইড্রেট চাং ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাকশিং চাবদা চেকশিনগদবনি মরমদি কার্বোহায়দ্রেটশিং অসি সুগরদা অমুক ওন্থোক্লিবনি। ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌনবা নৎত্রগা ইন্সুলিন কাপ্লিবা মীওইনা কার্বোহায়দ্রেট চাং ৱাংনা য়াওবা চিঞ্জাকশিং চাবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি।

চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনসু ঐখোয়না দাইবেটিস কন্ট্রোল তৌদুনা থম্নবা হোৎনবদা য়াম্না মতেং পাংই। নোংমদা য়ামদ্রবদা মিনিট ৩০ রোমদি ঐখোয়না শাজেল তৌবা য়াম্না কান্নগনি। হকচাং য়াম্না এক্টিব ওইনা লৈহনবা মথৌ তাই। হকচাং এক্টিব ওইনা লৈবনা ব্লদ সুগরগী চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই। হকচাং এক্টিব ওইনা লৈহন্নবা ঐখোয়না শাজেল তৌবা মথৌ তাই। মসিনা দাইববেটিস খক্তা নত্তনা থম্মোয়গী ওইবা লায়নাশিংসু কন্ট্রোল তৌবা অমদি ঙাকথোকপদা মতেং পাংই হায়রি।

ঐখোয় ইশানা দাইবেটিস নারে হায়বা খঙলবদি চেকঅপ চাং নাইনা তৌবা মথৌ তাই। চহী অমদা য়ামদ্রবদা অনীরক্তি দোক্তরগা তানগদবনি। দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদনা হেন্না থম্মোয়গী লায়না নাহল্লকপগী খুদোংথিবসু লৈ। মরম অদুনা ঐখোয়না ঐখোয়গী হকচাংদা য়াওরিবা কোলেস্টেরোল, ব্লদ প্রেসর অমদি A1Cগী মশিং খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। চহী খুদিংগী মীৎ লায়েংগদবনি অমদি খোঙগী দোক্তরদা চত্তুনা ফূট অলসর অমদি নর্ভশিং মপাঙ্গল শোঞ্জিল্লকপগী মতাংদা য়েংথোক্কদবনি।

য়ারিবমখৈ ঐখোয়না ষ্ট্রেস লৈহন্দনবা হোৎনগদবনি। মরমদি ঐখোয়গী ৱাখল নৎত্রগা হকচাংদা ষ্ট্রেস লৈবা মতমদা ব্লদ সুগরগী চাং অসি হেনগৎলি। মতম অয়াম্বদা খোইরাং খোইশাউনদুনা লৈবা মীওইশিংনা দাইবেটিস কন্ট্রোল তৌবা ঙল্লোই। খোইরাং খোইশাউনদুনা লৈরবদি মতম চানা চাবা, তুম্বা, শাজেল তৌবা অমদি হিদাক চাবগী মতম চাং নাইরক্লোই। মরম অদুনা মসিদগী ঙাকথোক্লবা ঐখোয়না যোগ তৌবা নৎত্রগা ষ্ট্রেস লৈহন্দনবা পান্থেশিং থিগদবনি।

দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা চুরুট অমসুং অলকোহোল শিজিন্নবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। মরুওইনা চুরুটতি থক্লোইদবনি। মরমদি দাইবেটিস নারবা মীওইনা চুরুট থকপনা হকচাংদা লায়না মখল কয়া মরুওইনা থম্মোয়, মীৎ, কিদনি, ব্লদ ভেসেল দিজিস, নর্ভ মপাঙ্গল শোন্থহনবা অমদি ফূট প্রোব্লেম কয়া থোকহল্লি। চপ মান্নবা অলকোহোল শিজিন্নবা মতমদসু য়াম্না চেকশিনগদবনি। ঐখোয়না অলকোহোল শিজিন্নগে হায়রবদি শিজিন্নদ্রিঙৈগী মাঙওইননা ব্লদ সুগর চেক তৌগদবনি। অমেরিকান দাইববেটিস এসোসিএসনগী মতুংইন্না দাইবেটিস নারবা নুপীনা নোংমদা ৱাইন নৎত্রগা লিকর পেগ অমা অদুগা নুপানা অনীদগী হেন্না থক্লোইদবনি হায়রি।

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

লাংজিংদা য়ু লিগেলাইজেসন তৌবা য়ারোই হায়না মীয়ামগী ওইবা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচএনএস) :

চহী অসিগী হৌখিবা সেপ্টেম্বর ২০দা মণিপুর লৈঙাক্কী কেবিনেট মীফম অমনা মণিপুরগী মফম খরদগী য়ু শুংবা, য়োনবগী লৈরম্বা অথিংবা লৌথোকখিবা ৱারেপ অদুবু হন্দোক্কদবনি হায়দুনা কোলিসন এগেনষ্ট দ্রগস এন্দ অলকোহোল (কাদা) অমদি লমদম অসিগী তোঙান তোঙানবা ইমা লূপশিংনা চথুরকপা দেমোক্রেটিক ওইবা খোঙজংশিংগী শরুক অমা ওইনা ঙসি ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লাংজিংদা ৱাকৎ মীফম ফমখ্রে হায়না কাদাগী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি খুনে দাংবম আনন্দগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ওল মণিপুর ৱিমেন সোসল রিফোর্মেসন এন্দ দিভেলপমেন্ট সমাজ (নুপী সমাজ), নিম্পাল, ৱিমেন ৱেলফেয়র এসোসিএসন, লাংজিং অৱাং মনিং লৈকায় অমসুং কাদাগা পুন্না খুৎশম্নদুনা লৈঙাক্লা য়ু শুংবা অমদি য়োনবগী অয়াবা পীখিবা ৱারেপ হন্দোকউ হায়বা ৱাকৎ মীফম অদু ফমখিবনি।

ঙসি ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা লাংজিংদা তোঙান তোঙানবা ইমা লূপশিংগা লোয়ননা কাদাগা খুৎশম্নদুনা পাঙথোকখিবা লৈঙাক্লা য়ু শুংবা অমদি য়োনবগী অয়াবা পীখিবা ৱারেপ হন্দোকউ হায়না ফমখিবা ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়াখিবা মীয়াম্না মণিপুর লৈঙাক্লা লৌখিবা ৱারেপ খুদক্তা হন্দোকউ, মীয়ামগী পুন্সি কল্লু, নুপীগী পুন্সি কল্লু হায়বনচিংবা য়ানিংদবা খোল্লাও কয়া লাউখি।

ৱাকৎ মীফম অদুদা শরুক য়াখিবী নিম্পালগী সেক্রেটরি সোরাইশম শান্তিনা ফোঙদোকখিবদা, য়ুনা মরম ওইরগা মাঙথরক্লিবা ইচা-ইশুশিং কন্ননবা শেমখিবা নিশাবনি দবু মণিপুর লৈঙাক্লা ঈকায়খুম্ন বীদ্রে। অফবা য়ু পীথত্তুনা মীয়ামগী পুন্সি কনগনি হায়বা ৱাফম পুথোক্তুনা মীয়ামদা অপঙবা শীবা য়ারোই অমদি লৈঙাক্লা য়ু শুংবা অমদি য়ু য়োনবগী লৈরম্বা অথিংবা অদু মফম খরদগী লৌথোকপা হায়না লেপখিবা ৱারেপ অদু অথুবদা হন্দোক্কদবনি হায়নসু ফোঙদোকখি হায়রি।

দিষ্ট্রিক্টশিংগী ওইনা ফিজিকেল ইফিসিএন্সি টেষ্ট পাঙথোক্কদৌরি

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচএনএস) :

মণিপুর পুলিস দিপার্টমেন্টনা পুলিস কন্সটেবল (মেল/সিভিল)গী পাঙথোক্কদৌরিবা রিক্রুটমেন্ট অসিদা শরুক য়াগদবশিংনা এপ্লিকেসন ফোর্ম মনাক নকপা কন্সর্ন দিষ্ট্রিক্ট এস পিগী ওফিসশিংদগী লৌদুনা নবেম্বর ১০ ফাওবগী মনুংদা সবমিট তৌবীবা য়াগনি হায়না দিরেক্টর জেনরেল ওফ পুলিস মণিপুরগী ইন্সপেক্টর জেনরেল ওফ পুলিস (এদমিনিষ্ট্রেসন) আই কে মুইভাগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

হায়রিবা পুলিস কন্সটেবল (মেল/সিভিল) পোষ্ট অসিগী পাঙথোক্কদৌরিবা ফিজিকেল ইফিসিএন্সি টেষ্ট (পি ঈ টি) তেংনৌপলগী ওইনা চহী অসিগী লাক্লিবা নবেম্বর ২৫ অমদি ২৬কী অয়ুক পুং ৮দা পাঙথোক্কনি। চান্দেলগী ওইনা লাক্লিবা নবেম্বর ২৮ অমদি ২৯গী অয়ুক পুং ৮দা, নোনেগী ওইনা লাক্লিবা নবেম্বর ৩০ অমদি দিসেম্বর ১, তমেংলোংগী ওইনা লাক্লিবা দিসেম্বর ২ অমদি ৩দা, ফেরজোলগী ওইনা লাক্লিবা দিসেম্বর ৫ অমদি ৬তা, চুড়াচান্দপুরগী ওইনা লাক্লিবা দিসেম্বর ৭ অমদি ৯, কামজোংগী ওইনা লাক্লিবা দিসেম্বর ১৩ অমদি ১৪, উখ্রুলগী ওইনা লাক্লিবা দিসেম্বর ১৫ অমদি ১৬, কাংপোকপীগী ওইনা দিসেম্বর ১৭ অমদি ১৯, সেনাপতিগী ওইনা দিসেম্বর ২০ অমদি ২১, ইম্ফাল ইষ্টকী ওইনা দিসেম্বর ২২, ২৪ অমদি ২৬, থৌবালগীনা লাক্লিবা দিসেম্বর ২৭ অমদি ৩০, জিরিবামগীনা দিসেম্বর ৩১ অমসুং লাক্লিবা চহী ২০২৩গী জন্যুৱারী ২দা, বিষ্ণুপুরগীনা জন্যুৱারী ৩ অমদি ৫, ইম্ফাল ৱেষ্টকীনা জন্যুৱারী ৬, ৭, ৯ অমদি ১০ অদুগা ককচিংগী ওইনা জন্যুৱারী ১১ অমদি ১২গী অয়ুক পুং ৮তাবা মতমদা পাঙথোক্কনি।

পোষ্ট অসিগী ইলিজিবল ওইরবা কেন্দিদেটশিংনা হায়রিবা সেদ্যুল অসিগী মতুংইন্না এম পি টি সী পাঙ্গৈগী চেরমেন দি পি সীদা রিপোর্ট তৌরগদবনি হায়রি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ১৯।১০।২০২২ ইং, য়ুমশকৈশা; নুংথিল পুং ২.১৪ ফাওবা মেরাগী ২৪ পাল্লি মতুংদি ২৫ নি পাল্লনি।

মেষ: চিংনবা অমদি মীয়ামগা লৈনবা মরীদা নীংবা থুংবা ৱাৎপা খরদি লৈগনি। অঙন্বনা চানবীবা ৱাৎলি অদুবু য়াম্না ঙন্না খোঙশাল্লদি য়াইফবা খরদি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক

বৃষ: হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি ঈরাং পুবনা ওইজবা মাঙবা য়াবদি লৈ। নীংবদি থুংগনি, খন্থরগা পাঙবা থবক্তি মায় পাক্কনি, নক্লবা মীগী মতেং লৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ

মিথুন: অরং-অরাক ফংবগুম নুংঙাইজবা, মরুপ মপাংগী মতেং ফংবা অমদি হকচাংসু নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। য়েক্লবনা শাওহনবা, ফংবা য়াবা পনবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: য়েৎনবা মরম নত্তনা অতৈ লম খুদিংদা নীংবা থুংগনি অমদি অফবা মফম ফংজগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি, অচুম্বনা মায় পাক্কনি, য়েক্লবা হন্থখিনি-ৱারুনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাখল নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

সিংহ: হোয়া ফবনা চাদিং হেনগনি, মীৱা লৌবনা নথক থোংবগা মরী ফরোই, লম চৎপদা হুরানবদৈ চেকশিল্লু। ইচঙ থৌরবা অমদি নীংহন্নদ্রবা মীনদি লাকচবা ঙল্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

কন্যা: কোক শাবা খরদি ফৈ অদুবু অনম তানবনা নচাক নরলদা তায়নগনি। থৌনাদি হনগনু মদুতনা থবক পাঙগনি। লল্লোন ইতিক্কী লমদদি খুৎচাও থাবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

তুলা: থবক পাঙগনি, নীংবা মপা চাগনি, নথক থোংবনা থাগৎপিগনি অমদি ফমথোল ফংবগুম নুংঙাইজবা লৈ। অফা-অপুন্নবা খরদি লৈগনি-থিবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- মীচঙ লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: হেন্না আশা চাওবা অমদি অনৌবা থৌরমদা পুক্লিং চঙদ্রবদি চাওনা কান্নগদবা নুমিৎনি। অফবা লৌশিং ফংবা, থাজদনা নুংঙাইবা ফংবা, মরুপ্পা চানবীবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংবা ৱাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

ধনু: কনানসু লাকচবা ঙল্লরোই, ইচঙ থৌবনা শেল থুমগী লমদসু হেন্না মায় পাক্কনি। মীয়াম্নসু চাল্লি-মতম মাঙহনগনু মীয়ামগা লোয়ননবা হোৎনৌ। হন্থনা খনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মকর: নীংবা থুংগনি, শেন্দোং য়াম্না ফংগনি, মরুপ-মপাং চাওখৎকনি অমদি মখোয়গী মতেং লৌবা য়াগনি। নথক থোংবনদি চানবীবা ৱাৎলি-ৱাঙাং হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কুম্ভ: ৱাখল থোক্কনি, ওইজ-ওইথক ফংগদবা অমদি অচঙবা লন ফংবগী নুংঙাইজবা নুমিৎনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা অমদি য়েৎনবনা মাঙজবদি লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মিন: মীয়ামগা মরী খরদি ফরনি-অদুনা নাইতোম থৌ পাঙদবা ফগনি। অফবা থবক্তা শেল থাদবা য়াগনি। অদুবু মীতোপ হেন্না থাজবদি নচাক নরল ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

ইন্দিয়া হায়পরটেন্সন কন্ট্রোল ইনিসিএটিভ ইন মণিপুর লোঞ্চ তৌখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচএনএস) :

কোন্স্টৌজম এসেমব্লী কন্সটট্যুএন্সিগী কাংমোং লাঙ্গোলজম কম্যুনিটি হোলদা পাঙথোকখিবা ৱর্ল্ড হার্ট দেগী থৌরমগী মনুং চন্না মিনিষ্টর ডা. সাপম রঞ্জনা ইন্দিয়া হায়পরটেন্সন কন্ট্রোল ইনিসিএটিভ ইন মণিপুর লোঞ্চ তৌখ্রে।

লোঞ্চ তৌবগী থৌরম অদুদা মিনিষ্টর ডা. সাপম রঞ্জনা ফোঙদোকখিবদা, মীওইবগী হকচাংদা খ্বাইদগী মরুওইবা পার্ট অমা হায়রগদি হার্ট অসি ওইগনি। মীওই অমা শিরে নৎত্রগা হিংলি হায়বসি মীওই অদুগী হার্টবিট য়েংলগা আইদেন্টিফাই তৌরিবনি। মরম অদুনা মীওইবগী হকচাংগী খ্বাইদগী মরুওইরিবা পার্ট হার্ট অসি ঐখোয়না চেকশিন্না থম্বগা লোয়ননা হার্ট মপাঙ্গল ফন্না লৈনবা চাং নাইনা এক্সর্সাইজ তৌবগা লোয়ননা অফবা মখলগী চিঞ্জাকশিং চাবা মথৌ তাই। লোয়ননা হার্ট মপাঙ্গল ফন্না লৈনবা টেন্সন লৈতনবা হোৎনগদবনি। মণিপুর লৈঙাক্লা ষ্টেট অসিদা তোঙান তোঙানবা হেল্থ স্কিমশিং পুথোক্তুনা মীয়ামদা কান্নবা ফংহনখ্রে। পি এম জে এ ৱাই, সী এম ঐচ টি অমদি চীফ মিনিষ্টর হকশেল ফোর ওলনচিংবা হেল্থ স্কিমশিং অসিগী মনুং চন্না মীওই কয়াদা কান্নবা ফংহনখ্রে।

অসিগুম্বা হেল্থ স্কিম লৈঙাক্লা পায়খৎলক্লিবা অসি অনা-লায়েংবদা চঙলিবা চাউরবা শেনফমশিং অসি হন্থবা ঙম্নবা অমদি মীয়ামদা কান্নবা ফংহন্নবগীদমক্তা লৈঙাক অসিনা পায়খৎলকপা থবক্লি। লোয়ননা অঙ্গনৱাদি ৱার্করশিং, হেল্পরশিং অমদি অশা ৱার্করশিংনা পায়খৎলিবা থবক থৌরমশিংবুসু মীয়াম্না পূক্লিং থৌগৎপীগদবনি। মখোয়না মীয়ামগীদমক গ্রাসরুট লেভেলদা থবক তৌদুনা মীয়ামদা হায়রিবা স্কিমশিং অসিগী চপ চাবা কান্নবশিং অদু হকথেংননা ফংহল্লিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়না মখোয়বু পূক্লিং থৌগৎপীগদবনি হায়খি। থৌরম অদুদা ডা. সশিকুমার মঙাং, ডা. সোমোরজিৎ, ডা. ৱাই প্রেমচন্দ্র অমদি ওফিসলশিংসু শরুক য়াখি।

কনা লৈজদ্রবা অসাম, ত্রিপুরা অমদি জিরিদা লৈরিবা চহী য়াম্লবা অহলশিংদা ৱামাগী মায়কৈদগী মতেং পাংখ্রে

ইম্ফাল, ওক্টোবর ১৮ (ঐচএনএস) :

ৱাখল্লোন মান্নবা অপূনবা (ৱামা) কংলৈপাক্লা লমদম অসিদা খুন্দামিন্নরিবা ফুরুপশিংগী মরক্তা অৱা-অনা তারবা ইচিল-ইনাওশিংদা লেপ্তুনা মতেং পাংদুনা লাকপগী শরুক অমা ওইনা ৱামা কংলৈপাক্কী মীহুৎ ওইনা এসিষ্টেন্ট ওর্গনাইজেসন সেক্রেটরি অসেম ইন্দ্রজিৎ মীতৈনা লুচিংবা মীওই ৫না শাবা কাঙবু অমনা অসাম, ত্রিপুরা অমদি জিরিদা লৈমিন্নরিবা ইচিল-ইনাওশিংদা মতেং পাংবগী খোঙচৎ অমা চৎখ্রে হায়না ৱামা কংলৈপাক্কী সেক্রেটরি পব্লিসিটি এন দেবেশ্বরনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

খোঙচৎ অসিগী মনুং চন্না অসামগী লখিপুর, কছার দিষ্ট্রিক্টকী মনুংদা লৈবা মহাক্কীনি হায়বদা কনাসু লৈত্রবা হিংবদা ৱানা হিংলিবা অহল ওইরবী তোলেন খুল মমাঙ লৈকায় ৱার্দ নম্বর ৪দা লৈবা মশাগী চহী ৭৮ শুরবী থোকচোম শ্যামা মপুরোইবা লৈখিদ্রবা থোকচোম থোংলেনদা ৱামাগী মায়কৈদগী চান-থক্লবা অমদি শেল ওইনা অঙন্বা মতেং পাংখি।

য়াম্না নুংঙাইবা অমনা অসিগুম্লবা খোঙচৎ অসিদা লমদম অসিগী মীয়াম্না শরুক য়ামিন্নদুনা চৎমিন্নখিবা অদুনি। খোঙচৎ অসিদা মফম অদুদা লৈরম্বা ইচিল-ইনাওশিংনসু ইম্ফালদগী ৱামা কংলৈপাক্কী থৌমীশিংদা লাক্তুনা অঙন্বা মতেং পাংজবা অসিদা হরাও নুংঙাইবা ফোঙদোকপীরকখিবা উবদা নুংঙাইবা অমদি অপেনবা ৱামাগী থৌমীশিংদসু ফাওখি। লোয়ননা মফম অদুগী ৱার্দ মেম্বর ওইরিবী নোংথোম্বম রোমোনিনা চাউনা শরুক য়াদুনা অহলশিংগীদমক থৌদাং লৌবীরগনি হায়না ফোঙদোরকখিবা অসি ৱামাগী মায়কৈদগী হায়নিংঙাই লৈতনা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। লোয়ননা লমদম অসিদা লৈরিবা অৱা-অনা তারবা কয়াশিং অসিবু লমদম অসিদা লৈরিবা পুকচেল চাউরবা, চাউরবী কয়ানসু মখা তানা মতেং পাংবীনবা হায়জরি। লোয়ননা মখা তানা ঙসিদগী ৱামাগী ইচিল-ইনাওশিংনা মতেং পাংনবগীদমক ত্রিপুরাদা খুন্দাদুনা লৈরিবা ইচিল-ইনাওশিংগীদমক খোঙশান্নবা থৌরাং হৌরে। ৱামাগী অসিগুম্বা তেংবাঙ খোঙচৎ অসিবু নুংশিবীদুনা তুং কোয়না মীয়ামগী মতেং পাংবা ঙম্নবগীদমক মীয়াম্নসু মতেং পাংবীয়ু। পুকচেল চাউরবা, চাউরবীশিংনা ৱামানা মীয়ামগী মতেংদগী অৱা-অনা তারবা কনা লৈজদ্রবা মীওইশিংদা মতেং পাংবগী চথুরিবা খোঙচৎ অসিদা তেংবাঙবীনিংশিংনা জি পে নম্বর ৭০০৫৩৮০২৭৪ দা অঙন্বা মতেং পাংবীয়ু হায়রি। লোয়ননা লাক্লিবা চৈচৎ ওক্টোবর ২৭ হিয়াঙ্গৈগী নীনি পানবা নিংঙোল চাক্কৌবনা লাকপদা মরুওইনা মীতৈ নিংঙোলশিংদা য়াইফ পাউজেল পীজরি হায়রি।