থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মশানা মশাবু তেংবাংজবা কাঙলূপশিং

সেল্ফ-হেল্প গ্রুপ! মশানা মশাবু তেংবাংজবা কাঙলূপ! তাদবা কনা লৈরমখিনি? তাবদা ফজদ্রা? 'মশানা মশাবু মতেং পাংজবা' হায়বদি অতোপ্পগী মতেং লৌদবা। কনানবু হৌদোক্লম্লিবা ফজখ্রবা ৱাখল্লোন্নো খঙদে। সাউথ (খা) এসিয়া, সাউথ-ইষ্ট (খা-নোংপোক) এসিয়া অমদি ইন্দিয়াদগী হেন্না অতোপ্পা লৈবাক অমত্তদা লৈতবা ইকনমিক দিভলপমেন্ট মোদেল অসিনা মফম খরদদি চাউনা মায় পাকপগী পাউ তাখ্রবসু ইরমদম মণিপুরসিদদি মসিনা মণিপুরগী ইকোনোমি'দা কয়াম চাউনা তেংবাংবগে? কনানসু হায়'ঙম্লোই। ঐখোয়গী মহৈ-মশিন হৈরবা, খুন্নাইসিবু পানগী মীৎনা নত্তবা নুংগী মীৎনা য়েংলিবা নহারোলশিংনা অমুক্তং কূপ্পা-থিজিন-হুমজিন তৌরবদি ফদৌনি-ঐখোয়গী সেল্ফ হেল্প গ্রুপ ময়াম অসিগী মরক্তা, তশেংনা, মশানা মশাবু মতেং পীজবা ঙম্লবা, অতোপ্পদসু তেংবাংদুনা ফিদম ওইবা ঙম্লবা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ কয়া য়াম্না লৈরগে? অদুগুম্বা রিছার্স পেপর নৎত্রগা রিপোর্ট অমা থেংনদবনা, ঙসিগী পাউদম অসিদা চপ চাবা পাউ অমা পীজবা ঙমদরে-ইন্দিয়াদা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ লাক্ষ কুন্নিথোইমখায়মুক লৈ হায়না পানরিবসিদা মণিপুরগী গ্রুপ কয়া য়াওবগে? নৎত্রগা, সেল্ফ হেল্প গ্রুপশিংগী অপূনবা মেম্বর মশীং ক্রোর মরিরোমনি হায়বসিদনা মণিপুরগী মী কয়ানো? চপ চাবা খঙদ্রবসু, 'সিমদি খঙই-ওখাক য়াম্লমগনি। অচৌবা হুরানবা মশীং য়ামজদ্রবসু অসিগুম্বা মচা মশুগী ওইজ-ওইথক লৌবা হৈবদি হায়ফেৎ য়াম্না লৈবনি। ৱর্ল্ড হেলথ ওর্গনাইজেসনগী রিপোর্ট'তা, এইদসনা নাবা মণিপুরগী অনাবা মীশিংগা অপূনবা মীশিংগা হায়ফেৎ মান্নরম্বগী ৱাথোক অমা লৈখিবনি কদায়দা কনানা লিংখৎপা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ কয়া লৈ হায়বদু তশেংনা কনাগুম্বনা থিগৎলুরবদি অপূনবা নুপী মীশিংগী চামদা মরিফুতরামাপলদি মেম্বর লোইনা ওইরমগনি? লৈঙাক্কী থবক তৌবী নুপী অমদি চহী হুমফুতরা-মরিফু শুরবীফাও মেম্বর ওইরম্বগী লিষ্ট ইমিৎনা শংশং উখরে। করিগীনো মদুদি? মখোয়না খল্লি-সেল্ফ হেল্প গ্রুপ অমগী মেম্বর ওইবা হায়বসে - অপিকপা শেনফম অমগী শেন্থং (লোন) লৌবা য়ানবগী অরায়বা পাম্বৈ অমনি। শিনফম অমদা শিন্থা অমা পায়দ্রবসু গ্রুপ অমগী মেম্বর হেক্তা ওইবা য়াই। পুবা লঙবা তৌদুনা শেল খরা পুথোক্কনি। অদুগা বেঙ্কতগী লোন লৌগনি-ৱাখলসিতনা মাঙওইনরগনি সেল্ফ হেল্প গ্রুপ লিংলিবা।

ঙসি ঐনা থম্মোয়গী পাউদম ওইনা তম্লিংলক্লিবসি, লৈকায়গী ঈনাও অমনা ৱাহৈ অমা কাঙথোরকপা তারুবদৈনি...ইয়াম্বা! লৈকায়সিগী ইচে-ইচল কয়া সেল্ফ হেল্প গ্রুপ য়াওরুবদগী দোন-মোন হায়রিবা, লৈফম চাফম খঙদ্রিবসি ইয়াম্বদি উবীদবরা?

তশেংবনি, ঐ উরুদে। ঐখোয়গী চাওখ্রবা লৈকায়সিদা করিগুম্বা শিন-শঙ নৎত্রগা শিনফম অমদা ময়াম পূন্দুনা নৎত্রগা লন্নাই ওইনা থবক শূবী নুপী অমত্তা লৈতে। শিনশঙসু লৈতে। ফিসাকোন নৎত্রগা য়োঙখম অমত্তদগী অঙাং ওইরিঙৈ তাখিবা ফি-শাবগী মখোলদু তাখিদবা কুইরক্লে। অদুবু নোংমা, নুপীশিংতগী ওইবা মাইক্রো ফাইনান্স এজেন্সি অমনা লৈকায়গী ক্লব লম্পাক্তা, মখোয়না শেল থাদখিবা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ কয়াগা বেনিফিসিয়েরিশিংদা পীবা লেকচর প্রোগ্রাম কম ৱার্কশোপ অমদা এজেন্সিদুগী চেবাউ ফংদুনা ৱাঙাঙলোয় অমা ওইজরুই। ঐ ঙকখি - বেনিফিসিয়েরি ওইনা লাক্লিবা ইচন-ইচে-ইনেশিংদু শিন্থা অমদা শিল্লংবা মী অমত্তসু য়াওরমদে। করি ত্রেদ'তা করম্বা ক্রাইটরিয়া য়েংলগা য়াম্লবা শেনফম, লাক্ষ'না খুজিং ওইদুনা থাদরুরিবা? ঙা'না ৱা ঙাঙগে তৌবদা ঈশিংনা পন্দুনা ঙাঙবা ঙমদে হায়বদু ইশামক্তা থোকখি। মাইক্রো ফাইনান্স, মাইক্রো ইকোনোমি, সেল্ফ হেল্পকী কন্সেপ্ট-ঐ খঙই, মখোয়গী নাকোংদা চঙলোই। নুমত্তুদা ইশানা ইশাদা চাউনা মীনমখি। হায়রোইদবা ৱা ময়াম অমা হায়খি। হায়ফম থোকপদু হায়রম্লবা, ঐ ময়ামগী সেন্দল মায়ওক্লরম্মি। লুপা য়াংখৈ পীবা জর্দা ক্বা নুংতিগী অনী অহুম্লক্তগী তাদনা চাবী বেনিফিসিয়েরিসু য়াওরম্মী, নোংমদা লুপা কুন-কুন্থা থোক্লবা শিনফম অমত্তদি পায়দবী।

কোন্না থিজিল্লুবদা, থিজিল্লুবা নত্তে হংজিল্লুবনি, খঙলকই - মখোয় অচৌবা বেঙ্ক অমদগীসু অচৌবা শেনফম লৌরম্মী। মখোয়গী চে-চাংসু বেঙ্কতুগী ওফিসরনা শূবী হায়। অদুনদি মরালসি নুপীশিংদুতগী ওইরমদে, হুরানবগী খূৎপু অমা লৈরম্মী। অদুবু কাইনথংদা পাল্লদৌবা চৈনাদুদি কনাদনো? লায়রবা ইমুংগী চাকখুমগী মৈ মুৎহন্দনবা মৈ য়াঙলিবী চনুদুগী থম্মোয়দনি। হৌজিক্তি মৈরৌ হেনজিন্না ইক্লবা য়োৎ ওইখরে, শেম্বা শাবা থোক্লরোই। লায়রবা ইমুংগী লায়রবা কোকহন্নবা, লায়রবগী অপূনবা পাঙ্গল শাগৎনবা শেম্লুবা সেল্ফ হেল্প গ্রুপ কন্সেপ্ট লায়রবগী চাকখুমদা কোম তৌনবা, লায়রবৈ মৈশা হেন্না লাংহন্নবা, শেঞ্জাউ পায়বই খূৎলায় ওইনা থোক্লরে।

কোমজাউসিদা তাদনবা, তাখ্রবশিং চিংখৎনবা পাম্বৈ অমা পুথোকসি।

লৌশিং পুক্কে

ওটোনোমিক নর্ভস সিষ্টেম হায়বসি করিনো?

ওটোনোমিক নর্ভস সিষ্টেম (এ এন এস) হায়বসি হকচাংগী ইন্টর্নেল ষ্টেটপু কন্ট্রোল তৌরিবা কমপ্লেক্স ওইবা নেটৱার্ক অমনি। এ এন এসনা হার্ট রেটকুম্বা তোঙান তোঙানবা ইন্টর্নেল প্রোসেস কয়াবু রেগ্যুলেট তৌবগা লোয়ননা সপোর্ট তৌই।

হকচাংগী মফম খুদিংদা ইলেক্ট্রিকেল অমদি কেমিকেল সিগ্নেল কয়া থাদোক থাজিন তৌরিবা সেল ময়াম পূল্লগা ঐখোয়গী নর্ভস সিষ্টেম অসি ওইরিবনি। নর্ভস সিষ্টেম অসি সেন্ত্রেল নর্ভস সিষ্টেম অমদি পেরিফরেল নর্ভস সিষ্টেম হায়দুনা মরুওইবা পার্ট অনী লৈ। সেন্ত্রেল নর্ভস সিষ্টেম অসি ব্রেন অমদি স্পাইনেল কোর্দ অনী অসিনা পূল্লগা শেম্মী। সেন্ত্রেল নর্ভস সিষ্টেমগী মনুং চন্দবা ন্যুরোন খুদিংমক অসিবুনা পেরিফরেল নর্ভস সিষ্টেমগী মনুং চল্লি।

ওটোনোমিক নর্ভস সিষ্টেম অসি পেরিফরেল নর্ভস সিষ্টেমগী শরুক অমনি। চাকখাউ, থম্মোয় অমদি থবোন্থীনচিংবা য়াওনা হকচাংগী তোঙান-তোঙানবা ওর্গানশিংগী থবক থৌরমদা ইথিল পীবা ন্যুরোনশিং পুনশিল্লগা শেম্বনি।

এ এন এসকী মনুংদা অমগা অমগা তায়োন্নবা ইফেক্টশিং লৈবা সবসিষ্টেম অনী য়াওই। মখোয়শিং অদুদি:

সিম্পেথেটিক নর্ভস সিষ্টেম (এস এন এস): এস এন এসকী মনুং চনবা ন্যুরোনশিংনা ঐখোয়গী হকচাংবু ইনভাইরনমেন্টতা লৈরিবা পোৎশকশিংদা রিএক্ট তৌনবগীদমক শেম শাদুনা লৈহনবগী থবক তৌই। খুদম ওইনা মীওই অমনা খুদোংথীবা অমদগী নাম্থোক্লবা হোৎননবগীদমক এস এন এসনা থম্মোয়গী মিহুল চোংবগী খোঙজেল য়াঙখৎহল্লি।

পেরাসিম্পেথেটিক নর্ভস সিষ্টেম (পি এন এস): পেরাসিম্পেথেটিক ন্যুরোনশিংসি অয়াম্বনা মীওই অমনা পোখাদুনা লৈবা মতমদা হকচাংগী ফঙ্কসনশিংবু রেগ্যুলেট তৌই।

নর্ভস সিষ্টেমনা হকচাং মনুংগী ইনভাইরনমেন্টপু রেগ্যুলেট তৌই। মসি হোমিওষ্টেসিস মেন্টেন তৌনবগীদমক তঙাইফদনা মথৌ তাই।

হোমিওষ্টেসিস হায়বসি পুন্সিবু সপোর্ট তৌবদা মথৌ তাবা হকচাং মনুংগী ষ্টেবল ওইবা অমদি বেলেন্স তৌরবা কন্দিসনশিং অদুনি। হোমিওষ্টেসিসনা রেগ্যুলেট তৌবা থৌওং খরা হায়রগদি হকচাংগী টেম্পরেচর, ব্লদ প্রেসর, হার্ট রেট, নীংশা হোনবা, মেটাবোলিজম, ব্লদ গ্লুকোজ লেবেল, ব্লদ এসিদিটি লেবেল, ঈশিং অমসুং ইলেক্ট্রোলাইট অমদি দাইজেসন পনবা য়াই।

এ এন এসনা ইনভাইরনমেন্ট অমদি হকচাংগী অতৈ কয়াৎশিংদগী ইনফোর্মেসনশিং ফংই অমদি ফংলিবা ইনফোর্মেসনশিংগী মতুংইন্না কয়াৎশিংদুগী এক্টিবিটি রেগ্যুলেট তৌই।

হুমাংগুম্বা হকচাংগী ফ্লুইদশিং পুথোকপদা, মপান থোকপদা অমদি সেক্সুএল রেস্পোন্সশিংনচিংবা হকচাংগী ফঙ্কসনশিংদসু এ এন এসকী থৌদাং লৈ। এ এন এসকী ক্রিটিকেল ওইবা ফঙ্কসন অমা হায়রগদি 'ফাইট ওর ফ্লাইট' রেস্পোন্সকী মতমদা এক্সন তৌনবগীদমক হকচাংবু প্রিপ্যের তৌবা অসিনি।

করিগুম্বা খুদোংথীবা অমা লাক্কদৌরে হায়না হকচাংনা খঙলবদি এ এন এসকী সিম্পেথেটিক ন্যুরোনশিংনা হার্ট রেট হেনগৎহন্দুনা, নীংশা হোনবা নুংঙাইনবগীদমক নীংশা হোনবগী লম্বীবু লাওথোকহন্দুনা, হকচাংদা তুংশিন্দুনা লৈবা ইনর্জিবু থাদোরক্তুনা, মসলশিংগী মপাঙ্গল হেনগৎহন্দুনা অমদি ঙাইহাক্তুদা হকচাংনা এক্সন তৌবদা কা হেন্না মথৌ তাদবা দাইজেসন অমদি অতৈ হকচাংগী প্রোসেসশিংবু তপথহন্দুনা রিএক্ট তৌই।

অহোংবশিং অসিনা হকচাংবু লাক্লিবা খুদোংথীবা অদুগা চান্ননা রেস্পোন্স তৌনবগীদমক শেম শাহল্লি।

এ এন এসকী ফাইট ওর ফ্লাইট রেস্পোন্স অসি হকচাংবু অকোয়বদা লৈরিবা খুদোংথীবশিংদগী ঙাকথোক্নবগীদমক ওইরকপনি। অদুম ওইনমক নুংতিগী পুন্সিদা থেংনরিবা ষ্ট্রেসফুল ওইবা মরম কয়ামুক্নসু রেস্পোন্স অসিবু ট্রিগর তৌবা ঙম্মী। খুদম ওইনা থবক্তা মরী লৈনবা ষ্ট্রেস, শেল-থুমগী ফিভম, রিলেসন্সিপ প্রোব্লেমশিং অসিনচিংবশিংনি।

মতম শাংনা ষ্ট্রেস লৈবনা ফাইট ওর ফ্লাইট রেস্পোন্স অসি মতম শাংনা ট্রিগর তৌহনবা ঙম্মী। অসুম্না অসুম তৌদুনা লৈরগদি হকচাংদা অমাঙবা থোকহল্লি।

এ এন এসনা মথৌ তৌবগী মওংদা করিগুম্বা দ্রগ খরনসু এফেক্ট তৌবা ঙম্মী। খুদম ওইনা কেফিন; ব্লদ প্রেসর নেম্বা নৎত্রগা হাইপোটেন্সন লায়েংবদা শীজিন্নবা ফিনাইলইফ্রিন; ব্লদ প্রেসর ৱাংবা নৎত্রগা হাইপরটেন্সন লায়েংবদা শীজিন্নবা ক্লোনিদিন; এক্যুট অজমা এটেক তৌরকপদা শীজিন্নবা অলব্যুটরোল; বেটা-ব্লোকর্স ইসমোলোল অমসুং লাবেটালোল পনবা য়াই।

ওটোনোমিক দিসওর্দরশিং: এ এন এসনা মথৌ তৌবদা ওটোনোমিক দিসওর্দরশিংনা অকায়বা থোকহল্লি। করিগুম্বা মতমদা মখোয় অসি অহল ওইশিল্লকপা, এ এন এসকী ন্যুরোনশিংদা অমাঙ অতা থোকপা অমদি ব্রেনগী অকক্লবা পার্টশিংদা অমাঙ অতা থোকপনচিংবগী মহয় ওইবা য়াওই।

অকক্লবা মেদিকেল কন্দিসনশিংনসু এ এন এসতা এফেক্ট তৌবা ঙম্মী। ওটোনোমিক দিসওর্দরশিং থোকহনবগী তোয়না থেংনবা মরম খরা হায়রগদি দাইবেটিস, পেরিফরেল নর্ভ দিসওর্দর, পার্কিন্সন'স দিজিজ অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

ওটোনোমিক দিসওর্দরশিং থোকহনবগী কয়া তোয়না থেংনদবা মরমশিং ওইনা মল্টিপল সিষ্টেম এট্রোফি (এম এস এ), স্পাইনেল কোর্দ দিসওর্দর, লাম্বর্ট-ইটোন সিন্দ্রোম, বোট্যুলিজম, ভাইরেল ইনফেক্সনশিং অমদি ঙকশমদা নর্ভশিং দেমেজ তৌবা অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

ওটোনোমিক দিসওর্দরগী সিম্পটোমশিং: ওটোনোমিক দিসওর্দরশিংনা তোঙান তোঙানবা সিম্পটোম মখল কয়া থোকহনবা য়াই। মখোয়শিং অদুদি ওর্থোষ্টেটিক ফল্লম্বদগী হৌগৎলকপদা কোক ঙাওবা অমসুং ৱাম্থুগে তৌবা; হুমাং থোক্তবা অমদি য়াম্না থোক্তবা-মসিনা মরম ওইরগা শাবা হেনগৎহল্লকপা; মীৎ অমদি চীন কংবা; দাইজেষ্টিব ইসুশিং; ওনীংবা; ওবা কনষ্টিপেসন; মপান থোকপা নুংঙাইতবা, ইরেক্টাইল দিসফঙ্কসন অসিনচিংবশিং পনবা য়াই।

হায়রিবা সিম্পটোমশিং অসি ইশাদা থেংনরগদি দোক্টরদা য়েংথোকপা তঙাইফদে।

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ১১০, লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ১১১গী মনা খূৎশিন্নখ্রে

অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম (স্পোর্টস)

এম গাঙ্গুলি (লিটরেরি)

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস): হুইয়েন লানপাউ পাউচে অসিনা লেপ্তুনা চথরক্লিবা হুইয়েন লানপাউগী স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ১১০গী ৱিন্নর ওইখ্রবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম অমসুং লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ১১১গী ৱিন্নর ওইখ্রবা গাঙ্গুলিদা হুইয়েন লানপাউ গ্রুপ ওফ পব্লিকেসন্সনা মনা খূৎশিন্নখ্রে।

সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায়দা লৈবা পাউচে অসিগী ওফিসতা পাঙথোকপা মনা খূৎশিন্নবগী থৌরমদা মনা পীদুনা ঈকায় খুম্নখ্রবা হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ১১০কী ৱিন্নর ওইখ্রবা অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুম তাওথোং অয়ুংবা ময়াই লৈকায়দগীনি। অপোকপগী মিংনা লৈখিদ্রবা কে ঐচ মনিচান্দা অমদি অপোকপীগী মিংনা লৈখিদ্রবী কে ঐচ ইতোবী কৌই।

অনন্দকুমার খুঞ্জাময়ুমনা ফোঙদোকখিবদা, অনৌবা চহীনা লাকপসিদা ইরৈচাশিংদা য়াইফ-পাউজেল পীরি। খুন্নাই অসিদা হৌজিক ওইরিবা চরাংনবা, তংদু লৈতাদ্রবা পুন্সি মরেল অসি খজিক্তং ওইরবসু শেমদোক্তুনা ঈং-তপ্পা, নুংঙাই-য়াইফবা খুন্নাই অমা পুরক্লবা পুন্না অমত্তা ওইনা হোৎনমিন্নরসি। ইকুই কুইদনা পাঙথোক্কদৌরিবা বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুরনা লৌবা হায় স্কুল লিভিং সার্টিফিকেট এগজামিনেসন অমদি কাউন্সীল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুরনা লৌবা ক্লাস টুয়েল্বকী এগজাম অমসুং সী বি এস ঈগী এগজাম থাগদৌরিবা মহৈরোয়শিংদসু য়াইফ-পাউজেল পীরি। তুংগী পুন্সিদা অফবা মতিক চাবা খুন্নাইসিগী খনবা মীশক অমমম ওইরক্লসনু হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ১১১ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা এম গাঙ্গুলি ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা ককচিং তুরেল ৱাংমা নিংথৌ পরেংদগী লৈখিদ্রবা এম অঙাংচা অমদি মোইরাংথেম ওংবী সুমিতা অনীগী মচানুপানি। কুমজা ২০১৮দা বি এ পাস তৌরবা মতুংদা হৌজিক ময়ুমদা অঙাং ট্যুসন তৌদুনা লৈরি।

এম গাঙ্গুলিনা ফোঙদোকখিবদা, হুইয়েন লানপাউ পাউচে অসি চাং নাইনা পায়। হুইয়েন লানপাউগী লিটরেরি ক্যুইজগী ৱিন্নর হন্দক্কী অসি থারগা ২রক অদুগা স্পোর্টসকীনা অমুরক ওইখ্রে। পাউচে নোংমগী পাহৌদবদা য়াম্না নুংঙাইতে। ককচিং তুরেল ৱাংমা নিংথৌ পরেংগী লম্বী-থোং মৈ-ঈশিং অমদি অনা-লায়েংগী ফীভমদি য়াম্না ফরে। দ্রেনশিংদি য়াম্না মোৎলে। লায়না-তীন্না কয়া পোল্লকপা য়াবগী অকিবা লৈ। মরী লৈনবা ওথোরিটিনা তরু-তনান্না থম্নবা হোৎনবীয়ু। মীয়াম্ন সু অচৌবা থৌদাং লৌমিন্নসি। দ্রেনশিং য়াম্না মোৎপা ফীভম অমদা লৈরিবা অসি শেংদোক্লবা মীৎয়েং চঙহন্নিংই। হীরম অসিগী মতাংদা মরী লৈনবা ওথোরিটিনা মীৎয়েং চঙবীবা তঙাইফদে। মসিদা মীয়াম্নসু তঙাইফদবা থৌদাংশিং অদু লৌরগা দ্রেনশিং অসি য়াম্না লূ-নান্না থম্নবা অমত্তা ওইনা হোৎনমিন্নসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোকখি।

'মথৌ মশক খঙদবা পুলিস দিসমিস তৌ'

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস): মথৌ মশক খঙদবা পুলিস দিসমিস তৌ হায়না কংলা ত্রান্সপোর্ট এসোসিএসনগী এক্টিং প্রসিদেন্ট দিনেশ্বর মঙাংচানা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, চীফ মিনিষ্টর এন বিরেননা লুচিংবা লৈঙাক লাকপদগী মণিপুর চাউখৎ মায়কৈদা খুম্মাং চাউশিল্লে খন্নরুরে। পুলিস পর্সনেলশিংনা মী ফূবনচিংবা কয়া কোকখ্রে খল্লুরবনি। অদুবু ফাখ্রবা ঈশৈ নোংমত্তসু ঙংলকই হায়নবগুম হন্দক্তা কাংপোকপীদা পুলিস পর্সনেল অমনা দ্রাইভর অমদা মথৌ মশক খঙদবগী থৌওং উৎলকখ্রে। সর্ভিস রিভোলবর পায়রগা খুৎ হনবা ঙম্লরোইদবা মীদা অকনবা ৱা ঙাংবা হায়বসি ট্রেনিং ফংলক্তবগী মতৌনি। হোম দিপার্টমেন্টনা অথুবদা পাউতাক পীবীয়ু। পুলিস হায়বগী ৱাহন্থোক অমদি থবকশিং খঙহনফম থোকই। মথৌ মশক খঙদবা মীদা থবক শীন্নবনা পুম্নমক্কী মায় খুবা ওইরক্কনি। মথৌ খঙদবশিং দিসমিস তৌবীয়ু। খোঙজং চঙশিল্লক্ত্রিঙৈদা মীয়ামগী অপাম্বা খঙনা থবক পায়খৎপীয়ু। গাড়ী থৌরিবশিংগী খোঙজং শৌগৎফম থোকই হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ওল ককচিং ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী জেনরেল বোদি মীফম্না অনৌবা এগজিক্যুটিভ কম্মিটি খনখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস): ওল ককচিং ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী জেনরেল বোদি মীফম ঙসি পাঙথোকখিবগা লোয়ননা অনৌবা এগজিক্যুটিভ কম্মিটি অমা খনখ্রে। এদভাইজরি বোদি অমা শেম্বগা লোয়ননা অনৌবা এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী থৌ পুগদবশিংসু খনখ্রে।

য়ুনিয়ন অসিগী ইনফোর্মেসন এন্দ রিলেসন সেক্রেটরি নাওরেম রোনাল্ডোনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, য়ুনিয়ন অসিগী অনৌবা এগজিক্যুটিভ কম্মিটিগী মেম্বরশিং অমদি মখোয়না পুগদবা ফমশিং অদুদি, প্রসিদেন্টতা মোইরাংথেম জোন্সন, ভাইস প্রসিদেন্টতা নাওরেম নিলাকাশ, নোংমাইথেম সুরেশ, সেক্রেটরি জেনরেলদা নোংমাইথেম অমরজোন্সন, জেইন্ট সেক্রেটরিদা পর্পা অলোয়সুইস চোথে, কে এস ঐচ ক্রিপালক্ষ্মী, কে এস ঐচ এলিস, কে এস ঐচ সুশিল, ফাইনান্স সেক্রেটরিদা মোইরাংথেম সুরেশকুমার, এসিষ্টেন্ট ফাইনান্স সেক্রেটরিদা ক্ষেত্রিময়ুম মহেশ্বর, ইনফোর্মেসন পব্লিক রিলেসন সেক্রেটরিদা এন রোনাল্ডো, এসিষ্টেন্ট ইনফোর্মেসন পব্লিক সেক্রেটরিদা কে এস ঐচ অমিট, ঐচ আর দি সেক্রেটরিদা নাওরেম ধনেশ্বর, সোসল এন্দ ইনভাইরনমেন্ট সেক্রেটরিদা ময়াংলম্বম ইরাবোত, এসিষ্টেন্ট সোসল ইনভাইরনমেন্ট সেক্রেটরিদা নাওরেম লীভান, ময়াংলম্বম দিভেনসন, নাওরেম সুতাঞ্জিৎ, পুখ্রম্বম ৱিল্লিয়মনি। এদভাইজর ওইনা পি সোমরেন্দ্র, কে এস ঐচ বিরেন, এন রোমেশ মৈতৈ অমদি এন রামেশ্বরনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

ADMISSION OPEN

ꯂꯨꯂꯥꯕꯤ

"LULLABY"

A Child Care Cum Pre-School

Nagamapal RIMS Road Corner, Near Traffic Point

- A co-educational school for Playgroup, Pre-Nursery, Nursery and KG.
- 1 year scholarship to those aspiring students who stood 1st, 2nd and 3rd position in their respective classes.
- Total Child Care
- Nutritious Food
- Child Psycological Development
- Well Equipped Playing Facilities
- Accurate Teacher and Child Ratio
- Session starting from 22nd January, 2020.

Kinder pool and twinkle kids system of education

HL-P/4570/19-28jan.

Monthly Tution Fees are free for this academic year as an introductory offer.

6009103078

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২০।০১।২০২০ ইং, নিংথৌকাবা,
ৱাকচীংগী ২৬ নি পানবা।

মেষ : লন ফংবা, লম চৎপা কান্নবা অমদি পাউ নুংঙাইবা তাবা লৈগনি। মীয়াম্না চানগনি অমদি লেংদবা লন লেপশিনবা য়াগনি। লাই-গুরুনা চানবীবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

বৃষ : নীংবা থুংগনি, লল্লোন ইতিক্তা খুৎচাউ থাবা য়াগনি অমদি হকচাং খিংবনা থৌয়াম পাংবসু মায় পাক্কনি। ঙক কন্নদি চৎকনু-নোল্লুকপনা মীচং হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী -নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : নরল ফংগনি, অনীংবদুমক পাংবা য়াগনি অমদি মরুপ-মপাং অনৌবা ফংগনি। মীনা থাগৎপিগনি, পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবা য়ারে-থৌনা ফুদোকউ।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কর্কট : নীংবা মপা ইচা চারোই অদুনা মরম খঙদনা খুৎচাউ থাগনু অমদি ৱাঙাঙ হৈয়ু। য়েৎনরম্বদি খরা ফরনি অমদি শেল-থুম ফংগনি। লৌশিং চাওবগী ৱাদি তাউ।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাখল খরা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু।

সিংহ : হকচাং নুংঙাইবা হেল্লনি, পাউ নুংঙাইবা তাগনি অমদি মীকোক থোংউ হায়বা লৈ। লাংচৎনবদি তৌগনু অমদি নক্লবনা য়ানবা চৎলু। মীরক চংবা চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংবা ৱাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কন্যা : অনম তানবনা অচানবা কাইনবা অমদি মীকোক থোংবা ৱাবা লৈগনি। নাইতোম ৱারেপ লৌবা ফবা ৱাৎকনি। অফবা মফমদি ফংগনি, লাইবকসু ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : ইকায়খুম্নবা ফংগনি, ঙাঙবা-শকপদা মীনা থাগৎপিগনি অমদি অয়েৎপা লৈরম্বসু কোকচগনি। ৱানোম থৌনোম কান্নগনি। অদুবু নকিন্থনা নরল মাঙহনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃশ্চিক : হরাওবা নুংঙাইবা, অঙম্বনা চানবীবা অমদি লল্লোনবদা য়াম্না কান্নবা নুমিৎনি। নচা ননাই চাওখৎপা, লৌশিং হেনগৎপা অমদি লন চংবা লৈ। হুনদি তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী - মীতোপ থাজগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : য়েক্লবা মাঙখিনি, মীয়ামগা মরী ফগৎকনি অমদি পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবগী নুংঙাইবা ফংগনি। নাইতোম ৱারেপ লৌগনু অমদি হোয়া ফগনু-মতম মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর : মায় পাকপা, মীচং হেনগৎপা অমদি অনৌবা থৌরম পাংবদা চাউনা কান্নবা ফংগদবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাং লোয়নবা থবক খুদিং শোইদনা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - ৱাঙাঙ হৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

কুম্বা : থবক পাংগনি, য়েক্লবা হন্থগনি অমদি থিবা হুম্বা কনবগী কান্নবা ফংগনি। লৌশিংগী পাঙ্গলনা শেল-থুম তানবা হেন্না চাওখৎকনি। অদুবু মীতোপ খক থাজগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : হেন্না অশা চাওরগা মীপাইনিংঙাই ওইগনি, মীৱা লৌরগা মরুপ কাইননি অমদি মীয়াম লোয়নরগা চাদিং হেনগনি। অরুবা থবক মতম খরা ঙাইখো-য়াকা য়েংউ।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্নিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

ফিল্ম ফোরমগী এক্সত্রা ওর্দিনরি এসেমব্লী পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ১৯ (ঐচ এন এস): ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী এক্সত্রা ওর্দিনরি জেনরেল এসেমব্লী ঙসি শঙ্কর টোকিজ লম্ফেলদা লৈবা ফোরম অসিগী ওফিসতা পাঙথোকখ্রে হায়না ফিল্ম ফোরমগী জেনরেল সেক্রেটরি এন জি ঘনশ্যামনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ঙসিগী মীফম অদুদা ফোরমগী এদভাইজর টি ঐচ তোম্বী, এল রাম, এন জি রামেশ্বর অমদি ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চেয়রমেন এস মঙ্গোলজাওনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি। মীফম্না কুপ্না খন্নরবা মতুংদা ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী কনষ্টিট্যুসন অমদি বাইলো খরা এমেন্দমেন্ট তৌনবা অয়াবা পীখি। ফিল্ম প্রদ্যুসর অমদি সিনেমা হাউসশিংনা ফিল্মগী পোষ্টর থেৎপা মতমদা মফম চাদবা পব্লিক প্লেসশিং অমদি ৱালদা থেৎচিনবনচিংবগী মতাংদা চেকশিন ৱাফমসু থমখি। হীরম অসিদা ফিল্ম ফোরম মণিপুরনসু অকনবা মীৎয়েং চঙনবা ৱারেপ লৌখি। ঙসি নুংথিল পুং ২ তাবদা লম্ফেল সুপর মার্কেটতা লৈবা ফিল্ম ফোরমগী ওফিসতা পাঙথোকখিবা মীফমদুনা হীরমসিদা খন্নখি হায়রি।