থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

# হায়বা ইনবা অঙাং লৈতে...

নহান নোংমা, নুমীদাংৱাইরম অমা, ঐগী মরুপ অমগী দ্রোইং-রুমদা ফম্লগা ইস্যু খরদা নুংঙাইনা ৱারী শারম্মী। খন্নরিবা ইস্যুশিংদু ইশু শুরে- পোলিটিক্সতগী ধর্ম্ম, ধর্ম্মদগী সোসল ক্রাইম, ফেমিলি, সেক্স... ইতোৎ তোৎশিন্নে। ৱারী শারিঙৈ মরক্তুদা ঐগী অনৌবা দ্রামা-প্রদক্সন অমগী প্লোৎ অমদি থিম মরু হুনখিবনি। য়ুম য়ৌরগা ইশিন্দুনা থমগে খনখিবনি। অমই মথংদা অমা অসুম ননশিন্নখিদুনা অদুম মুৎখ্রে মেমোরি সেল মরক্তুদা। ইশিনহৌদ্রে। কোন্না, অতোপ্পা নুমীৎ অমদা ৱারীশিংদু এক্সিদেন্টল্লি রিপিত তৌরকপদা শোয়দনা নীংশিংলকখিনি। মদুদা শোয়দনা ইশিনহৌরগে। অদুবু, ঙসি তমগে পায়খৎচরুবা-নুমীত্তুদা থোকখিবা থৌদোক অমই পাউদম্নি।

ঐগী মরুপ্তুগী নুপীনা, মশুনুপা অঙাওবদু তান্নরকই... 'মসি...মসি চুরুত থক্লগা লৈরম্মিনে... কয়াদা লম হেল্লিবনো, মসি ফুদবা য়ারোইদৌরি...' হায়রগা, চহী অহুমতা ঙায়রিবা মশুনুপাদু ফুশিন্নে, মচীন্দৈ চুরুত লৌথোকই, মখুৎতৈ মৈখেৎ মুল্লি। মৈ চাকপা চুরুত নত্তে। মপুবোক্কী টেবলদা লৈরিবা চুরুত উপুদুদই অমা লৌথোক্লগা, মখুৎতা মৈখেৎ পায়রগা মবোক্তা পোজ তৌশিল্লুবদা মবোক্লা শাউদুনা তান্নরকপনি। মশুদুগী মমিংফাও ঐনা থোনজখিবা নুংশিরবা অঙাংনি। মাগী ৱারী শাজরগা মপুগী নুংঙাইবা ওইজরিবনি... 'অতৈ অঙাংগা মান্নদে, থোইদোক হেন্দোক্লা হৈ-শিংই'...। মহাক্তুগী ৱা নত্তে, হোটেলদা করিদা ৱারী ঙাইহাক শানবা, থোইদোক হেন্দোক্লা হৈ-শিংবা মশুগী ৱারীমক্তনি লীনরক্কদৌবা... 'মসি অঙাংসিমদি থোকঅবা অমা তৌদৌরি, অহল মরায়'মা হেল্লি, মাগী চহী লোঙ্গাগী অঙাংদি ইপং পংনা লৈনরি'...। ঐহাক মখোয় কনামত্তগা চীনখুম্নমা ঙাংনরুদে। হায়দি হায়নীংখিবনি- 'নখোয়-ঐখোয়-মতমদুগী অঙাংগা, ঙসিগী অঙাংশিংসিগা চাংদম্নমা য়েংলুনু, মখোয়না উরি-তাইবংসি মতমদুদা লৈরমদে... অঙাং অমগা অমগসু ইমুংগী ফীভম মতুংইন্না কৈদৌঙৈদা মান্নরোই'...।

মপু-মবেন উদ্রিঙৈ তাঞ্জা অমা লৌরগা ইশুদুদা লোন্না হংই... 'নঙ চুরুত থকপা কনানা তম্বী? 'ঐখোয় পুপু মমান্নবগা থকই।' অঙাংদু ওইদবা ঙাংদে। 'ঐখোয়' পুপুনা তম্বী হায়দে। মরক মরক মমান্নবদা লানবা, য়াউম অমত্তং মপুবোক্লা চিংবদু মহাক শোয়দনা উরম'নি। ঐহাক খঙই- মপুবোক্তু চুরুত থক্তে। অদুবু মহাক্লা অতোপ্পদা লানবদি ঐসু উখ্রে কয়ারক। তৌরিবা মতৌ অদু নুংঙাইবা মথেল অমা ওইনা উরমগনি অঙাংদুনা। মহাত্মা গান্ধীমক্তসু হায়রি'দুনি... 'অহলশিংনা মৈখু য়াউম অমা উমশিল্লগা কামথোরকপদু য়াম্না নুংঙাইবা, লেমজবা থবক অমা ওইনা উরুরে'।

অঙাংনা হেক মমাগা খোম-খাইনবা মীকুপ্তুগী, মহাক্কী মমা-মপা-ইমুং-মনুংগী মীশিং অদুনা হেক তৌরিবা, ঙাংলিবা, শক্লিবা পুম্নমক অদু মতৌ তম্নবা হোৎনরকই। মহাক্কী তাইবং হায়ববু মমাঙদুদা থোক্লিবা-উরিবা অদুতনা মরোইরে। মহাক্কী মীৎয়েংদা উরিবা খুদিংমক অফবনি। ফত্তবা হায়বা পোৎশক নৎত্রগা থবক অমা লৈতে মাগী মফমদা। মহাক্কী মীৎতা খ্বাইদই নুংশি চাওবা, অফবা মী হায়বদু মমানি। অয়ুক্তগী হৌরগা তুম্লমদাই ফাওবা মমানা তৌরিবা থবক্তুনি মহাক্লা খঙলক্কদৌরিবা পুন্সিগী অহানবা শিন্থা, মহাক্লা মতৌ তম্লক্কদৌরিবা। ফম্বা-চৎপা-হীপ্পা-ৱাঙাং-শাঙাংদগী হৌরগা চাবা-থকপা-ফিজেৎ-চাকচা ফাওবা মহাক্লা লৈমিন্নরিবা মীশিংদগী মতৌ তম্লকই। মীতৈশিংগী ইমুংদা মৌ ওইবী/মমাওইবীশিংনা অয়ুক অঙনবদা হৌরগা ঈরুজরগা নুমীৎ খুরুম্বা, ইমুংগী কুপ্লোম হৌবা-করিগুম্বা মখল অমত্তগী লাইনীংগা মরী লৈনদে। হকচাং ফনা লৈনবগী, ইমুংগী মী পুম্ন মকপু মশা ফহন্নবা, তিনচেন-লাইচেনহন্দনা থম্নবগী থৌশিল অমনি। মসিবু হিন্দু-লাইনীংগা মরী লৈনহল্লকখিবা, অরানবা খোঙথাং অমনি। অঙাং অমনা ফমচৎ-চৎপা, কাফৈ কাফৈ চৎপা হৈরকঙৈদগী মমা-মপা, মথক-থোংবশিংনা ওইহন্নিংবা মী ওইহন্নবা শেম্বই থবক হৌরগদবনি। অঙাংদি নিংথাদা খঙই হায়বদু, মথী-ময়ুং চোইগন্দবা অঙাং ওইনা হেক্তা চোংথোরকই হায়বা নত্তে। নিংথাদুবু শেন্নরিবা খুৎ'তুগী মখা পোল্লি হায়বনি-অঙাং অমনা তুংদা ওইরক্কদৌরিবা পুন্সি শক্তম। পোৎ থম্ফম, তুম্ফম, হীপফম মওং তানা শেমদবা, চমোৎ-চনৈননা লৈবা ইমুং, নোংমতসু অয়ুক্কী ঙাঙ্গ্রানবা নুমীৎ উখিদবা ইমুংদুনা ৱাখল ঈংবা হৌনদে। ইমুংগী মী অমত্তনা নোংমতা লাইরিক মশক য়েংদবা, ইমুংদুগী অঙাং অমনা লাইরিক্তা মীথোয় মীহেন ওইরকপদি হৌনদে। অঙাংদা লাইরিক পাউ' হায়রগা কৈদৌঙৈদা পারক্লোই। স্কুলদগী হল্লক্লগা, স্কুল-ফিজোল অমদি লাইরিক খাউ ফমুংদা লংশিল্লস্লগা শান্নবা চেনখ্রিবা অঙাংদুদই করি আশা তৌরুনি? অঙাংদুবু অদুম্না তৌহল্লিবা কনানো? মমা-মপানা অঙাংদুদই করিমত্তা আশা তৌদ্রে হায়বনি। মখোঙ নীংথিনা শোন্বীদনা উহৈ পান্বীনবু মরীক চুম্না উহৈ পানবা হৌনব্রা?

থাজদবা তৌবীনু, ৱাফম অমত্তা হঙ্গৎচগে- 'মালেমসিদা লৈরিবা অঙাং অমত্তনা মমা-মপা, মথক থোংবশিংনা হায়বা ৱা তাদে'... 'মমা মপানা হায়বা ইনবা অঙাং অমত্তা মালেমসিদা লৈতে'। মরুপ-মপাংশিংনদি ৱাফম অসি য়ানিংদে। খঙদে, থম্মোয় পাউদম পাবীরিবশিংগদি থম্মোয়-থম্মোয় ফাওনদ্রে! হায়রিবা ৱাদু করিনো- খঙবা ঙমদ্রিবা অঙাংদুনবু, হায়বা ইনবা/ইন্দবা অনীগী খেন্নবা খঙফম থোকপ্রা? মখোয়না য়েংলিবদি ঐগী ইতৌ/নঙগী নতৌ অসিনি। মতৌ তম্নবা হোৎনজরিবনি। নঙ/ঐনা ফরে, মহাক শোয়দনা ফরনি। হুরানবা ঐগী ইতৌ তম্লগা মানা সাধু ওইরকপদি হৌনব্রা? মরম অসিনা হায়নরকই- নঙনা তৌহন্নিংদবা থবক্তু অঙাং মমাঙদা তৌরুনু। করম্বা মমা-মপানা, মিংগৌ-থাগৌ নত্তনা মমালোন ঙাংবা মচাদা কৈদৌঙৈ তম্বীখিবগে? তম্বীদনা ঙাংলকপগুম/শেম্লুদনা ওইরকই মানা ওইফম থোকপদু। ওইহন্নিংবদু ওইরক্লবা, শেম্বা তায় ইশা হান্না।

# হূই লোইবা মীওইশিং

লৌশিং পুক্কে

## পেন্দমিক মনুংদা দিপ্রেসনগী সিম্পটমশিং মায়োক্লবগী চাং নেমখি-১

'হূইশিং অসি মীওইবগী খ্বাইদগী অফবা মরূপ্নি' পাউরৌ অসিবু ঙাক্লৌ পীবা সাইন্সকী ওইবা ৱাফম কয়ামরুম লৈ।

খুদম ওইনা, রিছার্সকী মতুংইন্না, স্ট্রোক নৎত্রগা হার্ট এটেককুম্বা কার্দিওভাস্কুলরগী থৌদোক অমা থোকখ্রবা মতুংদা শিবা য়াবগী রিস্ক অদু হূই লোইবনা হন্থহল্লি হায়রি। ঈশিং পুকচৎ নাবা মীওইশিংদা হাইপোগ্লাইসেমিয়া খঙবা ঙম্নবগীদমক হূইশিংদা তম্বীবসু য়াই হায়রি।

মসিগা মান্নবা মওংদা, হূইশিংনা হূইবুশিং অদুগী নুংঙাই-য়াইফনবা হিংবগী ফিভমবু ফগৎহনবদা মতেং পাংই হায়না উৎপা রিছার্স কয়ামরুম লৈখ্রে।

হৌজিক অমুক, সেন্ট-লুৱিসতা লৈবা নেষ্টলি পুরিনা রির্ছসকী রিছার্সরশিংগী টিম অমনা রিপোর্ট তৌখ্রে মদুদি, কোভিদ-১৯গী পেন্দমিক মনুংদা হূইগী হূইবুশিং কন্ত্রোল গ্রুপ অমগা চাংদম্নবদা দিপ্রেসনগী চাং হন্থবা অমদি সোসল সপোর্ট হেন্না ফংবগী ইথিল ফাওবগী রিপোর্ট তৌখি হায়রি।

ষ্টদি অদুগী লুচিংবা ওথর ওইরিবা নেষ্টলি পুরিনা রিছার্সতা বিহেভিয়র এন্দ ৱেলফেয়র গ্রুপকী সেক্সন লিদরসু ওইরিবা ডা. ফ্রানকোইস মার্টিননা ফোঙদোকখিবদা, কোভিদ-১৯ পেন্দমিককী ওইরিবা ফিভম অসিনা হূইশিংনা মখোয়গী মপুশিংগীদমক সোসল সপোর্ট করম্না পীবগে, ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি, অমসুং দিপ্রেসনগী লাইওংশিং হেনগৎলক্কদবদগী করম্না ঙাকথোকপগে অমদি হরাও-নুংঙাইবদা করম্না মতেং পাংশিনবগে হায়বগী মতাংদা হেন্না মমুৎ তানা খঙনবা তোপ তোপ্পা খুদোংচাবা অমা পীরে।

রিছার্সরশিংনা থাজে মদুদি, হূই অমা লোইবনা পেন্দমিক অসিদগী লাকপা য়াবা নেগেটিভ সাইকোলোজিকেল ইম্পেক্টশিংগী মনুংদগী খরা অমদগী হূইবু অদুবু ঙাকথোকপদা মতেং পাংই। হূইশিংনা হূইবুশিংবু অৱাবা অমদি খুদোংচাদবা মতমদা পোজিটিভ সপোর্ট পী হায়বগী সাইন্টিফিক ইভিদেন্স অদুবু মখোয়গী ষ্টদি অসিনা মশিং হেনগৎহল্লে হায়নসু মখোয়না ফোঙদোকখি।

ওবজর্বেসনেল ষ্টদি অসিগী রিজল্টশিং অসি পি এল ও এস ৱান জর্নেলদা পব্লিলস তৌরকখিবনি।

হৌজিক খন্নবা য়ারিবা ৱাফমদি 'সোসল সপোর্ট হায়বসি করিনো' হায়বসিনি। কোভিদ-১৯ পেন্দমিকনা মীওইবদা সাইকোলোজিকেল অমসুং ফিজিওলোজিকেল ইম্পেক্ট অনীমক পী। পেন্দমিক অসিনা হেল্থক্যের ৱর্করশিং অমসুং রিস্ক লৈবা মীওই কাঙলুপশিংগী মেন্টল হেল্থতা পীবা ইফেক্টকী মতাংদা মমাঙদা চৎখিবা রিছার্সনা থিজিনখ্রে।

অতোপ্পা রির্ছসনা পেন্দমিক মনুংদা য়ুনাইটেদ ষ্টেট্সতা দিপ্রেসিভ সিম্পটমশিং ৱাংখৎকপগী খুদোংচাদবা থেংনবগী চাং শরুক অহুম হেনগৎলকখি হায়না রিপোর্ট তৌখি। হায়রিবা মতম অসিদা য়ুনাইটেদ কিংদমসু পুক্নীং-ৱাখলগী খুদোংচাদবা থেংনবগী চাংসু ৱাংখৎপগী ফিভম মায়োক্লখি হায়রি।

য়াম্না অচৌবা পুন্সিগী থৌদোকশিংনা মীওইবগী পুক্নীং-ৱাখলগী অমদি হকচাংগী ওইবা নুংঙাই-য়াইফনা লৈবগী ফিভমদা পীরকপা য়াবা নেগেটিভ ইফেক্টশিং অদুবু বেলেন্স তৌবদা সোসল সপোর্টনা মতেং পাংই।

অনৌবা ষ্টদি অসিদা, ওথরশিং অদুনা সোসল সপোর্ট হায়বসি মখাদা পীরিবশিং অসিগী অমদা নৎত্রগা অমদগী হেনবদা য়াওই হায়রি। মখোয়শিং অদুদি– ঐবু য়েংশিনবিরি-নীংশিংবিরি হায়বা খঙবা; ঐবু নুংসিবিরি, নোল্লুকপিরি, অমদি মমল লৈনা খনবিরি খঙবা; ঐ ইশাবু সপোর্টিভ নেটৱর্ক অমগী মনুং চল্লি হায়বা ফাওজবা অসিনচিংবশিং অসিনি।

হান্নগী রিছার্সনা উৎলি মদুদি, সোসল সপোর্টনা মীওইববু পুন্সিগী ষ্ট্রেসশিং চাং হন্থহনবদা মতেং পাংই অমদি কার্দিওভাস্কুলর, ইন্দোক্রাইম, অমসুং ইম্মুন সিষ্টেমশিংদা কান্নবা ইফেক্ট অমা পী।

মসিদসু নত্তনা, অনাবশিং খুদম ওইনা ওষ্টিওআর্থ্রাইটিস, অজমা, অমসুং দাইবিটিজকুম্বগা লোয়ননা হিংলিবা মীওইশিংগী পুন্সিগী ক্বালিটিদা সোসল সপোর্টকী পোজিটিভ ইফেক্ট অমা লৈরম্বা য়াই হায়না মমাঙগী রিছার্সনা উৎলি।

হন্দক্কী অনৌবা ওবজার্বেসনেল ষ্টদি অদুগীদমক ডা. মার্টিন অমসুং মহাক্কী কাঙবুনা য়ু এসতা লৈবা মশাগী চহী ১৮ অমসুং মসিগী মথক্তা লৈবা, ওনলাইন সর্ভে অমদা শরুক য়ারকখিবা দোগ ওনর (হূই লোইরিবা হূইবু) ৭৬৮ অমসুং পোটেন্সিয়ল দোগ ওনর (ষ্টদি অদু তৌবা মতমদা হূই লোইদ্রগসু তুংদা হূই লোইনিংবগী অপাম্বা ফাওবা মীওই) ৭৬৭দগী দেটা শীজিন্নখি।

রিছার্সরশিং অদুনা 'পোটেন্সিএল দোগ ওনর' হায়রিবা অসিবু ষ্টদি অদু চৎথরিঙৈ মনুং অদুদা হূইদি লোইদবা অদুবু হয়েং তুংদা হূই অমা লোইনিংবগী অকনবা ইথিল অমদি ফাওবা মীওইশিং অদুবুনি হায়না মশক তাক্লি। হায়রিবা মীওই কাঙলুপ অসিনা কন্ত্রোল গ্রুপ ওইহনখি।

ওনলাইন সর্ভে অদুদা শরুক য়ারকখিবা মশাগী হূই সর্ভিসতা লৈবা নৎত্রগা থেরাপি এনিমেল ওইবা হূইবুশিংবুদি রিছার্সরশিংগী টিম অদুনা ষ্টদি অদুদা য়াওহনখিদে।

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

# য়েংখোম নেত্রামনি কোলেজ ওফ নর্সিং হাংদোকখ্রে

## অহানবা সেমিষ্টরগী ওইনা সেমিষ্টর ফী লৌররোই : অশোক কুমার

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): জিবন হোস্পিটাল, ককচিংগী নর্সিং ইন্সটিট্যুট য়েংখোম নেত্রামনি কোলেজ ওফ নর্সিং অমদি কোলেজ অসিগী গার্লস হোষ্টেল ঙসি হাংদোকখ্রে।

ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী ককচিং লমদোংদা লৈবা জিবন হোস্পিটাল, ককচিংগী মেনেজিং দিরেক্টর ডা. য়েংখোম অশোক কুমার অমসুং হোস্পিটাল অসিগী মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট ডা. জিবনলাতা য়েংখোম নেত্রামনি কোলেজ ওফ নর্সিংগী প্রিন্সিপাল ওইগদৌরিবী, হান্না মণিপুর নর্সিং কোলেজকী প্রিন্সিপাল ওইরম্বদগী পোত্থাখ্রবী কুমুদনি অমদি ওজাশিং য়াওদুনা পাঙথোকখিবা অচম্বা থৌরম অদুদা ডা. অশোক কুমারনা হায়খি, কোলেজ অসিগী অহানবা বেটচ ওইগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী অহানবা সেমিষ্টরগী ফী অমত্তা লৌদনা লেম্না তম্বগী খুদোংচাবা পীরগনি। মালেমগী ওইনা থেংনরিবা লাইচৎ কোরোনা ভাইরসকী চৈথেং লমদম অসিদসু ফংদুনা মীয়ামগী শেন মীৎলোনদা অসুক্কী মতিক শোক্লিবা কয়া অসি উরুরগা কোলেজ অসিগী অহানবা সেমিষ্টর অসিদি লৈখিদ্রবী মহাক্কী অপোকপী, কোলেজ অসিগীসু মমিং লৌরিবীগী মীংদা কখোক্তুনা অহানবা সেমিষ্টরগী সেমিষ্টর ফী লৌররোই।

ইন্দিয়ন নর্সিং কাউন্সীল অমসুং মণিপুর নর্সিং কাউন্সীল অনীনা রিকোগনাইজ তৌদবা, মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদা এফিলিএট তৌরবা, ইন্দিয়ন নর্সিং কাউন্সীলগী গাইদলাইনকী মতুংইন্না মতিক চাবা খুৎশু খুৎলায় মতিক চানা থমদুনা মপান্দা চৎতুনা নর্সিং তম্বা চৎপা ঙমজদবা মহৈরোয় কয়াবু বি এস সী নর্সিং তম্বা ফংহন্নবা য়েংখোম নেত্রামনি কোলেজ ওফ নর্সিং হাংদোকপনি।

মতম অমদা ককচিং লমদম অসিদা অনা লায়েংগী লমদা য়াম্না শোত্থদুনা লৈরম্বা, অনাবা কয়া লায়েং ঙমদদুনা অমদি মতিক চাবা অনা-লায়েংশঙ লৈতবদগী শিখিবা কয়া অদু খরমখৈ কোকহনবা ঙম্নবা হায়দুনা জিবন হোস্পিটাল অসি হাংদোক্লকখিবনি। ঙসি জিবন হোস্পিটাল অসিমক্কী মতম কুইনদগী মঙজরকপা মঙলান অমা ওইরিবা নর্সিং কোলেজ অমসু হাংদোকপা ঙমজরে। ইন্দিয়ন নর্সিং কাউন্সীলগী চৎন-কাঙলোনগী মতুংইন্না কোলেজ অসিগী অহানবা সেমিষ্টর অসি কুমজা ২০২২গী জন্যুৱারী ৩দগী থা ৬/৬কী সেমিষ্টর লৈদুনা অপূনবা ৮ লৈগদবা বি এস সী নর্সিং কোর্স অদু হৌজরগনি। কোলেজ অসিনা অরাপ-অরাপ্পা ষ্টেটশিং চৎতুনা মহৈরোয়শিংনা নর্সিং তম্বদা থেংনবা খুদোংচাদবা অমসুং শেল ময়াম ময়াম চঙবা অদুদগী কঞ্জবা ঙম্বতা নত্তনা মগুন লৈবা ক্বালিটি এদ্যুকেসন অমা পীনবা য়েংখোম নেত্রামনি কোলেজ ওফ নর্সিং অসি হাংদোকচবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

# খাঙবোক এ সীদা ঐগী ইমুং বি জে পিগী ইমুং কেম্পেন হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): কুমজা ২০২২গী ফেব্রুৱারী নৎত্রগা মার্চ থাদা পাঙথোক্লবা য়ানা লৈরিবা ১২শুবা মণিপুর লেজিসলেটিভ এসেমব্লী মীখলগী ইলেক্সন কেম্পেনগা মরী লৈননা ভারতিয়া জনতা পার্টি (বি জে পি)না ষ্টেট অসিদা হৌখিবা দিসেম্বর ১৬তগী হৌরগা দিসেম্বর ৩০ ফাওবা চত্থগদবা 'ঐগী ইমুং বি জে পিগী ইমুং' হায়বা কেম্পেনগী শরুক অমা ওইনা ঙসি বি জে পি খাঙবোক মন্দল অমসুং মীখল অসিদা খাঙবোক এ সীদা বি জে পিগী মীরেপ ওইনবা থৌরাং তৌরিবা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ফোর্মর ভাইস প্রসিদেন্ট থোকচোম জাদুমনিনা শীন্দুনা খাঙবোক এ সীগী সঙ্গাইয়ুম্ফম পুলৈপোকপীদা য়ুমথোঙ-য়ুমথোঙ চঙদুনা ষ্টিকর অমদি পোষ্টর থেৎপগী কেম্পেন হৌদোকখ্রে।

বি জে পিগী ফিরাল য়ুংবা অমসুং বি জে পিনা লুচিংবা সেন্টর অমসুং ষ্টেটতা লৈরিবা লৈঙাক অসিনা মীয়মাগীদমক্তা মায় পাক্লা পায়খৎখ্রবা য়াইফ থৌরাংশিং মীয়ামদা পাক শন্না খঙহন্নবা পান্দমদা পাঙথোকপা কেম্পেন অদুদা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী জেনরেল সেক্রেটরি পি প্রেমানন্দ মৈতৈ, বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী প্রসিদেন্ট য়ুম্নাম কুমারজিৎ অমসুং অতৈ মরুওইবা মীওই কয়াসু শরুক য়াখি।

# ওনরেরি ডোক্টরেট দিগ্রী পীরক্লে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): গ্লোবেল পিছ য়ুনিভর্সিটি (জি পি য়ু), লাইসেন্স বাই দি ষ্টেট ওফ দিলাৱ্যের, য়ু এস এনা মণিপুরদগী অসেম কেন্নেদিদা ওনরেরি ডোক্টরেট দিগ্রী ওফ এদ্যুকেসন (ওনরিস কৌসা) পীরক্লে হায়না ইম্ফাল পব্লিক স্কুল, কাঞ্চিপুরগী এসিষ্টেন্ট হেদ মাষ্টর (এদমিনিষ্ট্রেসন) কে হেনরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, অসেম কেন্নেদিনা ষ্টেট অসিগী অমদি মীয়ামগীদমক কত্থোকপা অমগা লোয়ননা এদ্যুকেসনগী লমদা তৌরকখিবা থবক থৌরমশিংবু শকখঙবা ওইনা দিগ্রী অসি পীরকখিবনি। দিগ্রী অসি পীরকপদা পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা লুপকী প্রসিদেন্ট লোংজম মেমচৌবীনসু অসেম কেন্নেদিবু তরাম্না ওক্তুনা পূক্নিং থৌগৎখ্রে।

# দেক্লেমেসন কন্টেষ্ট পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): কুমজা ২০২২গী রিপব্লিক দে থৌরমগী শরুক অমা ওইনা নেহরু য়ুব কেন্দ্র সঙ্ঘথন ইম্ফাল, মিনিষ্ট্রি ওফ য়ুথ এফ্যের্স এন্দ স্পোর্টস, গভর্ণমেন্ট ওফ ইন্দিয়ানা শীন্দুনা সবকা সাথ, সবকা বিকাশ, সবকা বিশ্বা, সবকা প্রয়াস হায়বা থীমদা পেট্রিওটিজম অমসুং নেসন বিল্ডিংগী ওইবা ষ্টেট লেভেল দেক্লেমেসন কন্টেষ্ট অমা দি সী ওফিস কমপ্লেক্স লম্ফেলপাৎকী কোন্বীরৈ কনফরেন্স হোলদা ঙসি পাঙথোকখ্রে হায়না এন ৱাই কে এস ইম্ফালগী দেপ্যুটি দিরেক্টর/ও এস দি, এল মার্জিৎকুমারনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কন্টেষ্ট অসিদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা দিষ্ট্রিক্ট ৯দগী দিষ্ট্রিক্ট লেভেল ৱিনর ওইখ্রবা নহা ৯না শরুক য়াখি। কন্টেষ্ট অসিদা ইম্ফাল ৱেষ্টতগী চিংখৈঙানবী কৈথেল্লাকপমনা অহানবা, থৌবাল দিষ্ট্রিক্টতগী খাঙেম্বম দয়াপতিনা অনীশুবা অমসুং সেনাপতি দিষ্ট্রিক্টতগী লোখো কজিনেনা অহুমশুবা পোজিসন তাখি। অহানবা পোজিসনদা লুপা লিশিং ২৫, অনীশুবা পোজিসন্দা লুপা লিশিং ১০ অমসুং অহুশুবা পোজিসন্দা লুপা লিশিং ৫ য়াওনা সর্টিফিকেটশিংসু এন ৱাই কে এস গুৱাহাতিগী রিজনল দিরেক্টর জেকি রুইভানা খুৎশিন্নখি।

ৱিনর অহুম অসিনা মণিপুরগী মহুৎ শীন্দুনা মথং চহীগী জন্যুৱারী থাদা ন্যু দেল্লীদা পাঙথোক্কদৌরিবা নেসনল লেভেল কম্পিটিসন্দা শরুক য়াগনি। নেসনল লেভেলদা পাঙথোক্কদৌরিবা কম্পিটিসন অসিগী অহানবা মনাদা লুপা লাখ ২, অনীশুবা মনাদা লুপা লাখ ১ অমসুং অহুমশুবা মনাদা লুপা লিশিং ৫০ পীগনি হায়নসু চেরোলদুনা ফোঙদোরক্লি।

# অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): মণিপুরী ফিল্মগী শক্লাইরবা এক্টর তেরা সাপম লৈরক্তগী ৱাহেংবম সোমোরাজ হৌখিবা দিসেম্বর ২০গী নুমীদাংদা লৈখিদ্রে। মশাগী চহী ৪৮ শুখিবগা লোয়ননা মহাক্কী লোয়নবী লৈহৌরি। সোমোরাজনা লৈখিদবা অসিদা মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভেলপমেন্ট সোসাইটিনা অৱাবা ফোঙদোরক্লি।

মণিপুর ষ্টেট ফিল্ম দিভেলপমেন্ট সোসাইটিগী সেক্রেটরিনা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়, সোমোরাজনা লৈখিদবা অসি মণিপুরী সিনেমাগীদমক্তা য়াম্না টেলেন্ট লৈরবা অমদি কত্থোকপগা লোয়ননা থবক তৌখিবা ফিল্ম এক্টর অমা মাঙজরবনি। লৈখিদ্রবগী ইমুং-মনুংনা নংহৌরিবা অৱাবদসু শরুক য়াজরি। এম এস এফ দি এসকী কমপ্লেক্সতা লৈবা মণিপুরী সিনেমা মেমোরিএলদা কেন্দল থাদুনা লৈখিদ্রবগী মফমদা ঈকায়খুম্নবা উৎখ্রে হায়রি।

# কনভেন্সন পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): ইরাবত পার্ক চলৌ লম্লাইদা ওল ইন্দিয়া য়ুথ ফেদরেসন লম্লাই লোকেলগী কনভেন্সন অমা হৌখিবা দিসেম্বর ১৯দা পাঙথোকখ্রে হায়না ওল ইন্দিয়া য়ুথ ফেদরেসন (এ আই ৱাই এফ) মণিপুর ষ্টেট কাউন্সীলগী সেক্রেটরি কে ঐচ হিমালয়না থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, কনভেন্সন অদুদা সী পি আইগী নেসনল এগজিক্যুটিভ মেম্বর ডা. এম নর, ওল ইন্দিয়া য়ুথ ফেদরেসনগী হান্নগী নেসনল প্রসিদেন্ট এল সোটিনকুমার, লম্লাই লোকেলগী ইন-চার্জ এ লালানা মীফম মপুশিং ওইদুনা শরুক য়াখি। কনভেন্সন অদুগা মরী লৈননা এল সোটিনকুমারনা হায়খি, লৈবাক অসিদা অওনবা অহোংবা অমদি অপূনবগী শক্তম ঙাক্লনবা হোৎনবদা য়ুথ ফেদরেসন্না চাউরবা থৌদাং লৌখি। ষ্টেটহুদ ফংননবা, মণিপুরী লোল নিপালশুবা সেদ্যুলদা য়াওহন্ননবা, কংলাদগী অসাম রাইফলস হোংদোক্লবা, আর্মদ ফোর্সেস স্পেসল পৱার্স এক্ট ১৯৫৮ লৌথোক্লবা অমদি করপসনগী মায়োক্তা, পোৎ-চৈগী মমল হেনগৎপগী মতাংদা অমদি স্পোর্টস মুভমেন্টতা খ্বাইদগী মরুওইবা থৌদাং লৌদুনা লাক্লি। ঙসিদি লৈবাক অসিদা লৈঙাক পায়রিবা বি জে পিনা লৈবাক অসিগী ইন্টিগ্রিটি অমদি দিমোক্রেসি মাঙহনবগা লোয়ননা ইন্দিয়ন কন্সটিট্যুসন শীংনবা কয়া অমসুং লৈবাক্কী লন-থুম কয়া লম্লাই শেঞ্জাও পায়বশিংদা য়োম্থোক্লি। ফীভম অসিদা অহোংবা অমদি অওনবদা য়ুম্ফম ওইবা য়ুথ ফোর সোসল চেঞ্জকী খোল্লাও মখাদা কনভেন্সন অসি পাঙথোকপনি। লোকেল পুম্নমক্তা অসিগুম্বা মীফম অসি মখা তানা পাঙথোক্কনি হায়রি।

# 'জিরি কোলেজ থিংজিল্লগনি'

ইম্ফাল, দিসেম্বর ২১ (ঐচ এন এস): জিরি কোলেজগী ওজা ৱাৎতুনা লৈরিঙৈদা মেথমেটিক্সকী ওজা অমা থাবীরকপা অসিগীদমক মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংবু থাগৎচরি। অদুবু মতম কয়াদগী কোলেজ অসিগী ফিজিক্স দিপার্টমেন্ট ওজা খোইরোম কবিতাবু ত্রান্সফর তৌখিবা অদুগী মহুৎ নৎত্রগা ত্রান্সফর ওর্দর অদু ষ্টে তৌবীয়ু হায়না এ ব্লোক থিংদুনা খোঙজং চঙশিল্লবসু মরী লৈনবা ওথোরিটিশিংনা তাবীদবা অসি পেন্দে। নুমীৎ নীনিগী মনুংদা ত্রান্সফর তৌখ্রবা ওজাগী থারকপা নৎত্রগা ত্রান্সফর ওর্দর ষ্টে তৌদ্রবদি জিরি কোলেজ মতম কত্তুনা থিংজিল্লগনি হায়না ঙসি জিরি কোলেজ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী সেক্রেটরিশিংনা শরুক য়ারগা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা ফাইনান্স সেক্রেটরি সোমোরজিৎ কোন্থৌজমনা ফোঙদোরক্লি।

# ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২২।১২।২০২১ ইং, য়ুমশকৈশা;
পোইনুগী ১৮ নি পানবা।

মেষ: মীয়ামদগী কান্নবা ফংজৌ হায়বা লৈ অমদি থাজদনা নচাক নরল চাওখৎলু হায়বসু লৈ। পাউ নুংঙাইবা ৱাৎপা, গাড়ী নৎত্রগা মৈগী নুংঙাইতবদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

বৃষ: পুক্নিং ফাথনা ঈংনা চৎনবা হোৎনৌ-অনম তানবা, অশাওবনা মাঙওইনবা অমদি মরুপ পংথা-থাজবদি তৌগনু। লাইবক ফবনা ওইজ-ওইথক্তি ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন: লাংতক্লবা, য়েৎনবা, খুৎ চাওবা অমদি ঙমলোইদবা ৱা ঙাংবনা মাঙজবা নুমিৎনি। পল্লম্বা শেল-থুম ফংবা, থৌনা লৈনা থেংনবা থবক্তা মায় পাকপদি লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাঙাং হৈত্রদি চোপকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কর্কট: হরাওবা নুংঙাইবা, মীচঙ খোম্বদা কান্নবা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংবা নুমিৎনি। খুরৌ থাংবনা থৌপাংবদি মঙম শান্দবা, লৌশিং ফুদোকপা ৱাবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

সিংহ: ঈংথনা থৌ পাঙউ, মীচঙ খোম্বা মতাং চাদে অমদি মরম চাদনা অনম তানগনু। পাঙগে খনবা থবক্তা মীয়ামগী মতেং ফংলোই-অরিবদি য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈৱাং পুগনু
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা: নিংবা থুংগনি, মীংচৎ ফংগনি, ঙাং-শকপা অমদি শিল-লাংবা হৈগনি অমদি অফবা মফম তানবা য়াগনি। অফবা অমদি অনৌবা থবক পাঙহৌবা য়াগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

তুলা: নিংজবা থবক পাঙগনি, মীচঙ খোম্বসু য়াগনি, অচুম্বনা মায় পাকপদা নত্তনা নুংঙাইবসু ফংজগনি। হন্থবনা অমদি য়েৎনবনা মাঙহনবা লৈগনি-তহাগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংজবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃশ্চিক: ইমুং মনুংগী ৱাফম্না কান্নবা ফংগদবা অমদি মীয়ামগী মতেংনা নুংঙাইবা ফংজৌ হায়বা লৈ। হুরানবনা অমদি খঙদনা অখঙ শাবগী মাঙজবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফনা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু: কোক শাবা, মতাং চাদনা থৌনা ফুদোকপনা কায়নবা নৎত্রগা চাদিং হেনবা লৈগনি। ৱানোম থৌনোম কান্নরোই। অরুবা ৱারেপ লৌগনু অমদি চরাংনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফবা ৱাৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মকর: নিংজবা ফংগনি, অনৌ-অনৌবা আশা লাক্তুনা অফবা থৌরম পাঙবা হৌবসু মতাং চাগনি। মীংচৎ ফংগনি, অফবা মরুপ ফংগনি অমদি লন চঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/হিগোক।

কুম্ভ: য়েৎনবনা অমদি লাংতক্লবনা হেন্না মাঙজবা লৈগনি। লৌশিং ফুদোকপা ৱাগনি অদুনা অখঙ অহৈগী পাউতাক তাবা ফগনি। মীতোপতি য়ারিমখৈ লোয়নগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- য়েৎনবনা মাঙগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন: নক্লবগী মতেংনা লন তানবা কান্নগনি, ইচঙ থৌবনা অরুবা থবক পাঙবা ঙমগনি অমদি লম চৎপা কান্নগনি। অদুবু চরাংনরদি মতম মাঙবনা হেনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরি ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।