মর্জর এগ্রিমেন্টকী মতাংদা নোংমগী ওইবা ওপন দিস্কসন শিল্লোংগী মণিপুরী হাউসতা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): শিল্লোং মণিপুরী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এস এম এস য়ু)গা আমসু, এইমস, এমসু, দেসাম অমসু কে এস এগা খুৎশম্নদুনা ঙরাং মণিপুরগী পুরারীদা মরুওইবা মফম অমা ওইরিবা মহারাজ বোধচন্দ্রগা ইন্দিয়াগা মর্জর এগ্রিমেন্ট খুৎয়েক তৌনখিবা মফম অমা ওইরিবা রেদ লেন্দ লাইতুমগ্রহ, শিল্লোংদা লৈবা রাজবারি হৌজিক্কী মণিপুর হাউস হায়না খঙনরিবা মফম অসিদা মর্জর এগ্রিমেন্টকী মতাংদা নোংমগী ওইবা ওপন দিস্কসন অমা পাঙথোকখ্রে হায়না শিল্লোং মণিপুরী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী জেনরেল সেক্রেটরি হিজম হিদমনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, মর্জর এগ্রিমেন্ট, কেসন ওফ নেসনেলিটি এন্দ আইদেন্টিটি ওফ পিপল ওফ মণিপুর, প্রজেন্ট এন্দ ফ্যুচর ষ্টেটস ওফ মণিপুর হাউস, শিল্লোং হায়বা হীরমসিদা পাঙথোকখিবা নোংমগী ওইবা ওপন দিস্কসন অদুদা শিল্লোং মণিপুরী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এস এম এস য়ু)গী ফাউন্দর ইবোহল ক্ষেত্রিময়ুমনা চীফ গেষ্ট, এস এম এস য়ুগী এদভাইজর থোকচোম সুরজিৎনা প্রেসিদেন্ট, য়ু সী এম অমসু য়ু পি এফকী এদভাইজর এদভোকেট এল জাদুমনি অমসু আই সী সী আরগী দিরেক্টর নিংথৌজম মুনিশনা রিসোর্চ পার্সনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা এস এম এস য়ুগী জেনরেল সেক্রেটরি হিদম হিটলরনা নুংগী ওইবা ৱারোল পীরদুনা হায়, চহী লিশিং ২গী পুরারী লৈবাক তোঙান কুমজা ১৯৮৭-৪৮দা কন্সটিট্যুসন লিংখৎতুনা মনিং খাদা তম্না লৈবাক অমা ওইরমখিবা মণিপুরবু ইন্দিয়াগী য়ুনিয়নদা মতৌ করম্না লৈরম্বিবনো হায়বসি অচৌবা ৱাহং অমা ওইরি। মণিপুরবু নস্থুনা মর্জর তৌশিনখিবা ৱসিংগী মীরোলনা কাউবা ঙম্লে। চহী ৭০গী মমাঙদা থোকখিবা পোলিটিকেল ইন্সিদেন্ট অমনা ঙসি ফাওবা তদু-তৈতাদা লৈবাক অমা ওইরি হায়না ফোঙদোকখি।

রিসোর্চ পার্সন ওইখিবা এদভোকেট এল জাদুমনিনা হায়খি, কুমজা ১৯৪৯গী সেপ্তেম্বর ২১গী মমাঙদগী পুরারী অমদি মতুংদা লাকখিবা পুরারীদগী ঙসি ফাওবদা চথরক্লিবা পুরারীগী তাঙ্ককশিং অসি ঐখোয়না তুনা য়েংবা চঙই। ফুরুপ অমা শেমগৎনবা হোৎনবদা তেঙান তোঙানবা অচৌবা শিংনবা মরাম অমা থেংনগনি। মণিপুরী ফুরুপ অমা শেমগৎনবা হোৎনরকপদা শিংনবা লিশিং লিশিং মণিপুরীশিংনা মায়োং য়াদুনা লাকখিবা ঙাঙনি। অদুগুম্বা অমগা অমগা থৎজিল্লদুনা লৈরিবস শিংনবা কয়া ৱাখৈবা ঙম্বা ফুরুপ অমা ওইরকপদুননি মণিপুর অসি চহী লিশিং ২ হেনবগী নীংতম্লগী পুরারী লৈরকই হায়রিবসি। চহী তরেং খন্দাকপদা য়াম্না শাথিবা অচৌবা শিংনবা, ফুরুপ অসিবু মুৎলগঙা হায়না খন্নরবা অদুবু মণিপুরী ফুরুপকী ঈদা তোংদা য়াওরিবা শিংনবশিংগা মায়োং য়াবা ঙম্নবা মতিক ময়াইদুনা মণিপুর অমুক হন্না নীংতমহন্দুনা নীংতম্বা মণিপুর অমা মখা তানা ওইরকপা ঙমখিবনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

আই সী সী আরগী দিরেক্টর নিংথৌজম মুনিশনা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরগী ইনাক খুল্লবা কলচর, ইনাহৌশং ইপা-ইপুশিংনা থম্বিরম্লবু ঙসিদি নোংম-নোংমগী মাঙখরক্লিবা অসি ঐখোয় মশেলগী মরম্না ঐখোয়না ঐখোয়গী ইরাল নত্তবরা। ঐখোয় পুন্না লিংজেল মান্নরগা কদায়দা শোয়রিবনো, মতৌ কর্ম্না চুমথোকসিংগে খন্না চুমনি হায়নসু ফোঙদোকখি।

থৌরমদুদা আমসু, এমসু অমদি দেসামগী মীহুৎশিংনা মর্জর এগ্রিমেন্টকী অমদি হৌজিক ওইরিবা মণিপুরীশিংগী ফীভমগী মতাংদা ৱাফম কয়া ফোঙদোকক্লি হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা য়াবা ঙস্লোই হায়রক্লি

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): শ্রীশ্রী গোবিন্দজী ব্রহ্মসভানা কেলেন্দর কম্মিটি অমা শেমুবা ৱারেপ লৌখিবসি কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা য়াবা ঙস্লোই। মসিদি মণিপুর কংলৈপাক্তা কেলেন্দর বোর্দ অনী শুননবা শীনবনি লৌই হায়না কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দকী সেক্রেটরি জেনরেল সোরাইশম নঙ্গৈৎকী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ব্রহ্মসভানা লৌখিবা অতোপ্পা ৱারেপ অমনা মণিপুর লৈঙাক্কী গেজেটতা ফোঙদৌবনা হায়জবা হায়বা ৱারেপসিনা ব্রহ্মসভানা শেমগৌরিবা কেলেন্দর কম্মিটিগী কেলেন্দর চৎননবা হোৎনবনি হায়না লৌই। মরমসিনা ৱারেপ অসিসু কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা শুরুয়া য়াবা ঙস্লোই। হৌখিবা সেপ্তেম্বর ১৯দা গোবিন্দজী টেম্পল বোর্দকা চৎমিন্নরিবা লুপ অহুমগা পুন্দুনা লৌখিবা ৱারেপশিং অদুগী মনুংদগী অহুমশুবা অমসুং মঙাশুবা ৱারেপ অনী অসি চহী ১২গী মমাঙ কুমজা ২০০৯দা কংলৈপাক/মণিপুর অপুনবগী সাইন্টিফিকতা য়ুম্ফম ওইবা নুমীৎ থাবান অমখক্তা ওইহানবগীদমক কেলেন্দরগী অপুনবা এপেক্স বোর্দি অমা ওইনা য়াম্লা ৱানা লিংখৎখিবা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দকী মায়োক্তা হায়না লৌই। মরমদি মতম অমদা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দ লৈত্রিংগৈ মানা মানা থোকপা নুমীৎ থাবান মান্নদবা কেলেন্দরশিং পুথোকদুনা লৈবাক মীয়ামবু লায়া লমজিংলম্বা অদু কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা লেপহন্দুনা চপ মান্নবা সাইন্টিফিক্তা য়ুম্ফম ওইবা নুমীৎ থাবান অমখক্তা মখাদা চৈগী কেলেন্দরশিংদ ফোঙহনক্লিবা কেলেন্দর এপেক্স বোর্দি অমসু ওইরিবা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দ অসিবু লৈবাক মীয়ামদা ঈকায়খুম্নহন্দনবা ৱারেপনি।

কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দকী থবক থৌরমদা কন্নাগুম্বা অমন্তনা খুৎ থিংজিনবীরক্নু। মসি ষ্টেট অসিগী অমত্তা ঙাইরবা কেলেন্দর বোর্দনি। মসি অনী শুননবা য়ারোই। লমদম অসি অনী থোকপী, অদুম থোকপী লৈবসিনা মীচম মীয়ামদা হেয়া চমদ্ধবা, চয়েৎনহনবা ওইরক্লি। কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা তৌজ রিবসি সাইন্টিফিকতা য়ুম্ফম ওইবা অমা খুৎহোৎনি। কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা চহী খুদিংগী লমদম অসিগী কেলেন্দর ফোঙবীরিবা ইচিল-ইনাওশিংদা কেলেন্দরগী মচাঙ পীদুনা লাক্লি। মখা তানা মচাক পীখিগনি। কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দনা চহী খুদিংগী মীয়ামগী থৌয়ায় তৌজিংগিনি। মসিদা অয়েৎ-অপন পীরকপা খুদিংমক থেংনগনি। মসিদা থোরকপা অফ-ফত্তা মশা-মশানা লৌজগদবনি। মরম অদুনা মীয়ামগীদমক চহী কয়া কথোক্লুনা, চেন-চোদুনা লাক্লবা কংলৈপাক কেলেন্দর বোর্দকী মায়োক্তা কনাগুম্বা অমন্তনা থবক তৌবীরকনু হায়নসু চেরোলদুনা মখা তানা ফোঙদোরক্লি।

মশা লোয়শঙ হাংদোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): সনামহী কিয়োংদা অচম্বা থৌরম অমগা লোয়ননা হৌখিবা সেপ্তেম্বর ১৯দা লাইফিংথৌ সনামহী থৌগাল কাঙলুপকী ১৮শুবা মশা লোয়শঙ হায়বদি তোরা শাদোকপম লৈরুম মশা লোয়শঙ হাংদোকখ্রে হায়না সনামহী কিয়োং সেলেইংমাইহিংগী লুপলাকপা পুরেল পোইরৈ ঘুমননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, থৌরম অদুদা লুচিংপুরেল নিংথৌজম নিংথেমজাওনা মীফম মপু ওইখি। লোয়ননা লুপলাকপা পুরেল অমদি অরাং শঙলাকপনা সনামহী কিয়োংগী পান্দমগী মরমদা ৱাফম থমখি। তোরা শাদোকপম লৈকায় লাইফিংথৌ সনামহী থৌগাল লুপকী থৌপুবসিং, লুপকী লুচিংপুরেলশিংগা শাদোকপম য়ুংজোমচা, লুপলাকপা ওইনা নামৈরাকপম রিশিকান্ত অমসুং সেলুংবা ওইনা সলাম অথোইখৈনম্বা হায়নসু চেরোলদুনা মখা তারক্লি।

অৱাবা ফোঙদোরক্লি

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): লোয়ালম অপুনবা নুপী লুপ, খুৱোংগী প্রসিদেন্ট ওইনা মতম শাংনা থৌ পুরকখিবী কোঙ্খৌজম হায়ইনা খঙহৌদনা লৈখিদবদা লোয়ালম অপুনবা নুপী লুপনা থম্বায় শোক্না অৱাবা ফোঙদোরক্লি। লোয়ননা ইমুং-মনুংগী অৱাবদা শরুক য়াজরি হায়না লোয়ালম অপুনবা নুপী লুপকী সেক্রেটরি কেঐৎইবেমহন্দনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

চেরোল অসিনা হায়, ইমা হায়ইনা হিংলিংগৈ মতমদা লোয়ালমগীদা নন্তনা মণিপুরগী মরুওইবা ইস্যু কয়াদা অচৌবা থৌয়ায় কয়া লৌদুনা লাকখি অমদি নুপী খুরাইদা থৌনা লৌশিং কয়া হাপ্লীদুনা অচৌবা ইথিল কয়াসু পীরীরম্মী। মহাক্কু লৌরম্ব থৌদাংগি মতম য়াম্না নীংশিংদুনা লৈহৌরগনি। লৈখিদ্রবীগী থৱায়না মপুগী নাত্তা ঈংনা চিন্না লৈরুনবসু থৌনিজিরি হায়রি।

লায়ন্স ক্লব ওফ থৌবালগী ২৩শুবা চার্টর নাইট থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): লায়ন্স ক্লব ওফ থৌবাল হৌদোক্তুনা মীয়ামগীদমক থবক তৌরকপা চহী ২৩ মপুং ফাকপগা লোয়ননা ২৩শুবা চার্টর নাইটকী থৌরম ঙসি ক্ষেত্রি শঙলেন থৌবালদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা লায়ন্স ক্লব ইন্টরনেসনল দিষ্টিক্ট ৩২২-দিগী ভাইস দিষ্টিক্ট গভর্নর-১ ডা. দয়্যিয়ু গোপিমোহোন, রিজন ভিকী রিজন চেরমেন লায়ন এস লোকেন্দ্রো, লায়ন্স ক্লব ওফ থৌবালগী প্রসিদেন্ট এম নবচন্দ্রনা দেক মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমগী শরুক অমা ওইনা লায়ন্স ক্লব ওফ থৌবালগী সেক্রেটরি রিপোর্ট পাথোকপা, রি-দেদিকেসন প্লেজ পাঙথোকপা, হৌখিবা চহীদা হেন্দোক থাইহৌদোকপা থবক তৌখিবা লায়ন্স মেম্বরশিংবু এৱার্দ অমদি মমেন্টো কয়া য়েঙ্খোকপা অমদি লায়ন্স ক্লব ওফ থৌবালনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা পিছ পোষ্টর কম্পিটিসনগী মকোক মথৎ তারবশিংদা মনা মথুমশিং য়েংখোকখি।

লায়ন্স ক্লব ওফ থৌবালনা চহী ২৩ অসিদা থবক্তাকপগা লোয়ননা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা রাষ্ট্রিয় সয়ম সেবক সঙ্ঘ আর এস এস এক্টিভিজ কয়াবু শীংথাংদুনা মখা তানসু তঙাইফদনবা মীওইশিংদা তেংবাঙবা হায়বা ক্লবকী পান্দম অসি মপুং ফাহন্নবা হোৎনসি হায়না লায়ন্স ক্লব ইন্টরনেসনল দিষ্টিক্ট ৩২২-দিগী ভাইস দিষ্টিক্ট গভর্নর-১ ডা. দয়্যিয়ু গোপিমোহোননা আপীল তৌখি।

ৱারী লীবগী থৌরম লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মিনিষ্ট্রি ওফ কলচরগী শেন্থ্রং মখাদা রুরেল দিভেলপমেন্ট ফাউন্দেসন (আর দি এফ) মণিপুরনা শীন্দুনা থা অমা চুপ্পা চথরকখিবা ইদি এন্ড মহাভারত ৱার অমদি চেট্টিগী ৱারী লীবগী থৌরম থৌরম ঙসি লোইশিনখ্রে।

য়াইরিপোক বামোন লৈকায়দা লৈবা আর দি এফ মণিপুরগী ওফিসতা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা রাষ্ট্রিয় সয়ম সেবক সঙ্ঘ আর এস এস মণিপুরগী জেনরেল সেক্রেটরি এস তরুনকুমার, প্রান্ট বেবষ্টা প্রমুখ এল যাত্রা অমদি ওল মণিপুর ধর্ম্ম রক্ষা সমিতিগী জেনরেল সেক্রেটরি এস প্রিয়ানন্দ শর্মনা মথংশিংদা অথোইবা মীথুংলেন, থৌরম মপু অমদি অশ্যাবা মীথুংলেনশিং ওইনা শরুক য়াখি।

যুমগী কুপ্লোমশিং তৌবনা

লৌশিং পুক্কে

দিমেন্সিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহনবা ঙমই

দিমেন্সিয়া হায়বসি চহী খুদিংগী মালেমগী মফম শীনবা থুংবদা লৈরিবা অহল ওইরবা মীওই মিল্লিয়ন কয়াদা দাইগ্নোজ তৌরিবা ক্রোনিক মেন্টল হেল্থ কন্দিসন অমনি। নীংশিংবা, ৱাখল খনবা অমদি সোসল এবিলিটিনচিংবদা শোকহনবা সিম্প্টমশিংগী কাঙলুপ অমবু মশক তাকপদা শীজিন্নরিবা দিমেন্সিয়া হায়রিবা অম্রৈলা টর্ম অসিনা মীওই অমগী নুংতিগী পুন্সিদা য়াম্না শাথিবা মওংদা অকায়বা পীবা ঙমই। মসিগী কন্দিসন অসি দিভেলপ তৌরক্কদবদু লেপহনবা ঙম্বা পান্থৈ অমত্তা লৈতে, অমদি মসি লায়েংবসু ঙমদে। লায়না অসি নারক্লবা মতমদা তৌবা য়াবা হায়ববু হীদাক-লাংথকপশিং অমসুং থেরাপিশিংগী মতেংগা লোয়ননা মেনেজ তৌবা অসিখঙ্গনি।

অদুমওইনমক, নহা ওইরিঙৈ মতমদগী হৌনা চেকশিন থৌরাং মচা মচা লৌখৎতুনা লায়না অসি নারক্লবগী রিস্ক অদু হন্থহনবগী পাঙ্গৈ অমদি লৈতবা নত্তে, অসিগুম্বা চেকশিন থৌরাংশিং অদুগী মনুংদা ফিজিকেল্লি এক্টিভ ওইনা লৈবা হায়বা অসিসু অমনি। ইদিশিংনা তাক্লি মদুদি, যুমগী থবক-ইনখাঙশিং (কুপ্লোমশিং) পাঙথোকপা য়াওনা এক্টিভ ওইনা লৈবা অসিনা হয়েং তুংদা দিমেন্সিয়া নারকপা য়াবগী রিস্ক হন্থহনবা ঙমই।

ইদি অমগী মতুংইন্না, শেংদোক-শেংজিন তৌবা অমদি গার্দেনিংগুম্বা ইচম চম্বা কুপ্লোমশিংনা দিমেন্সিয়াগী রিস্ক হন্থহনবা ঙমই অমদি মসি চাং নাইনা তৌরবদি দিমেন্সিয়া নারক্কদ্রু মেনেজ তৌবা ঙমই হায়রি। অকক্লবা যুমগী থবক-ইনখাঙ কুপ্লোমশিংনা মায় ওনশিন্দুনা লৈবনা ব্রেনগী ভোল্যুম হেনগৎহনবদা মতেং পাংই। য়াম্না নুংঙাইবা ৱাফম অমনা, অকনবা ফিজিকেল এক্সর্সাইজ তৌবা মীওইশিংগা য়েংনবদা যুমগী কুপ্লোমশিং তৌবা মীওইশিংনা ব্রেনগী ভোল্যুম য়াম্না হেল্লি। ন্যুরোলোজি জর্নেলদা পব্লিস তৌরকখিবা ইদি অমনা অকক্লবা যুমগী কুপ্লোমশিং তৌবনা দিমেন্সিয়া নারিবা মীওইশিংদা কান্নবা ফংই হায়না পল্লি। অদুগুম্বা কুপ্লোমশিং অদুগী মরমদা মখা পীরি।

শেংদোক-শেংজিন তৌবা

শিংপা-শেংবা তৌবা অমসুং ঐখোয়গী মেন্টল হেল্থ অনী অসিগী মরক্তা য়াম্না অকনবা মরী অমা লৈ। ইমুংগী অমদি অকোয়বগী পোৎ-চৈশিং মফম চানা থম্বনা ষ্ট্রেস, এঞ্জাইটি, অমসুং দিপ্রেসিভ সিম্প্টমশিং হন্থহনবদা মতেং পাংবা ঙমই। শেংদোক-শেংজিন তৌবা হায়বসি ৱাখল চঙবা পোৎনি, মসিনা ব্রেনদা এন্দোরফির্নশিং থাদোক্তুনা অৱাবা অমদি চৈনাগুম্বা অদুবু কাউথোকহন্দুনা পোজিটিভ ওইবা ইথিল অমা ফাওহল্লি। মসিনা কন্সেন্ট্রেসন ফগৎহনবসু মতেং পাংই অমদি মুদ মুসু নুংঙাইহল্লি, হায়রিবশিং অসি দিমেন্সিয়াগা মরী লৈনবা হীরম ঙাক্তনি।

পোৎ-চৈশিং নীংথিনা লোইশিন-খমজিনবা

ইদিশিংনা উৎলি মদুদি, ইশাংগী লৈফম ইচাই চাইদুনা থোঙাঙ মরম খঙদনা থম্বনা দিপ্রেসনগী সিম্প্টমশিং ফিভম শোকচিনহল্লি। মসিদা নত্তনা, মদুনা ফোকস তৌবগী চাং হন্থহল্লি অমদি কনফ্যুজন অমসুং টেন্সন লেইহল্লি। ইশাংগী অকোয়বা অদু নীংথিনা লোইশিন্দুনা পোৎচৈশিং মফম চানা-চানা থম্বনা সেল্ফ-কন্ট্রোলগী ৱাখল্লোন অমা ফাওহল্লি অমদি মিংবা চৎখিদবা ষ্ট্রেস লেভেলসু হন্থহল্লি। দিমেন্সিয়ানা নারিবা মীওইশিংগী ওইনা পোৎচৈশিং মফম চানা-চানা থম্বনা মুদ স্বিং তৌবগী ইপিসোদশিং হন্থহল্লি অমদি কন্সেন্ট্রেট তৌবদা মতেং পাংবা ঙমই।

থোংবা-থাকপা

থোংবা থাকপা হায়বসি যুমগী কুপ্লোম অমা ওইবা খক্তং নত্তে, মসি ঐখোয়গী ব্রেনবু মশা ফনা থম্বদা মতেং পাংবা ব্রেন-ষ্টিম্যুলেটিং এক্টিভিটি অমনি। মসিগী এক্টিভিটি অসিনা ব্রেনগী ফ্রন্টেল লোবশিংগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি অমদি মসিগা মরী লৈনবা ফঙ্কসন খুদিংমক ফগৎহল্লি। মনা-মশিংশিং অমদি মরক-মরাঙশিংবু মশক খঙবা হায়বসিনা সেন্সরি একুটি অমদি মেমোরি ফগৎহনবা ঙমই। স্বাইদগী মরু ওইনা থোংবা থাকপগী কাঙলোন, মথৎ-মনাউ অমসুং মচলশিংদা পুক্কীং চঙবা অদুনা ব্রেন ফঙ্কসনশিংবু ওপটিমাইজ তৌবগা লোয়ননা পুক্কীং চঙবা ঙম্বগী পাঙ্গলসু ফগৎহল্লি।

গার্দেনিং

মহৌশাগা লোয়নদুনা মতম লেনবা হায়বসিনা পুক্কীং-ৱাখল, হকচাং অমদি থৱায়বু নৌথোকহল্লি (নহা ওইথোকহল্লি)। গার্দেনিং তৌবনা ইশাবু অতোপ্পশিংগা শম্নহনবদা মতেং পাংই অমদি ষ্ট্রেস লেভেল হন্থহল্লি। মসিনা মেন্টল ব্রেল-বিইং ফগৎহনবগা লোয়ননা অতোপ্পা মীওইশিংগা অফবা মরী অমা শাগৎপদা মতেং পাংই। মসিদা নত্তনা নুংশা মঙালদা মতম খরা লৈবা হায়বসিনসু মুদ নুংঙাইহল্লি অমদি পুক্কীং ইংথবগী নুংঙাইরবা ইথিল অমসু ফাওহল্লি।

অকনবা যুমগী থবকশিং

ৱাই-রম তেবা, কোল-লীক ফেংবা অমদি ফিশু-ফিচাম্ননচিংবা য়াওনা যুমগী অকনবা থবকশিংনসু ঐখোয়গী মেন্টল হেল্থতা পোজিটিভ ওইবা ইম্পেক্ট অমা পী। মসিনা দিপ্রেসনগী সিম্প্টমশিং হন্থহনবদা মতেং পাংই। দিপ্রেসন হায়বসি দিমেন্সিয়া নারকপগা মরী লৈনবা কন্দিসন অমনি। মসিনা মুদ ফগৎহনবগা লোয়ননা অপেনবা পোকপগী ইথিল অমসু ফাওহল্লি। অদুমওইনমক, হকচাং তাং (জেইন্ট)গা মরী লৈনবা অনাবশিং লৈবা মীওইশিংগী ওইনদি অকনবা থবকশিং তৌরোইদবনি, মরমদি মদুনা শরূ তেকপগী খুদোংচাদবা থোকহল্লকপা য়াই।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুনু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

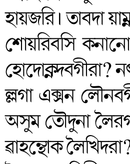
মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

মণিপুর চাওখৎলকপদা মাঙজিল থাগদবদা তুং লোমদা ওইনা পুথরিবনা শিনবিরা লুচিংবশিংনা

মণিপুরগা স্বাইদগী লৈবাক থীবা থৌদোক হায়বা তারগদিলমদম অসিবু চাওখৎপদা মাঙজিল থাগদবদা, তুংলোমদা ওইনা পুথরিবনা শিনবিরা হায়না ফাওবা করিগুম্বা মতমদা খল্লকপা য়াওই। মতাং অসিদা পঙ্গনিংবদি মণিপুর ষ্টেটকী ওইনা চাওখৎ খোঙথাংগী ওইবা শেনফম কয়া মসিদা লোয়না শুপ্লে, হায়বদি দিপার্টমেন্ট অমা হেক্তা ওইবা য়াই মমা মীয়ামগী থবক তৌহাইরি। চাং নাইনা মতমগী মতুংইন্না মণিপুর ষ্টেটকীদমক চাওখৎ লম্বীদা মাঙজিল থানবনা মোর্দানাইজেসন তৌনবগীদমক সেন্টরগী মণিপুর ষ্টেটকীদমক পীথরকপা শেনফম লুপা ক্রোর-ক্রোর কয়া মফম মতম চানা মীয়ামদা অমসুং হৈতেনা লৈবাকপুসু মাঙহনবা অমদি অনইমপ্লোয়মেন্ট খরতা ওইরবসু থবক ফংগদবদা অরেঞ্জদা তাহনবা য়াওদনা নত্তে। অদুগা অমুকসু য়ু সী পীবা নংঈহেদা অমুক্তা থৌখিবা হায়দুনা মায়াকপা ফিজি পায়দুনা য়ারাবগুম্বা হায়জরি। তবদা য়াম্না হৈনবা মণিপুর পুম্না য়ারম্রোইন্দবা য়াফমনি। মসিদা শোয়রিবসি কন্নানো? কন্নাগী রেসপোনসিব্লিটিনো? মতম চানা ই-পাউ হোৎরেকপবগীদাং? নংত্রা শেনফম্ন য়েনবা নংথৈরৈবিরা হায়বনফংলিবা থৌজি ল্লগা এঞ্জন লৌনবগী মতম অসিবু চহী কয়া চঙফিরদবগে? অসুম হায়না অসুম তৌদুনা লৈরগদি প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদীগী দিজিটেল ইন্দিয়াগী ৱাহংবন লৈবিরগদ? মসিদা মীয়ামগী মরাল অমত্তা লৈতে। মরাল লৈরিবদি লৈবাক অসিগী অগুম-অথৌশিংনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লেই।

❒ মাইবম খোংগেন্দ্র, ৱাংজিং ৱাঙ্খৈ

ইমালোল চাওখৎনবা ২০১৬কী এম/এস টেট মায়পাকপা ওজাশিং লৌশিন্দুনা তারুপ তন্থিনবিয়ু



ইমালোল মৈতৈ ময়েক চাওখৎনবা হোৎনবদা কুমজা ২০১৬তা এম/এস টেট এগজাম মায়পাকপগী কেন্দিদেতশিংবু লৈঙাক্কী ওজা ওইনা লৌশিনবিয়ু। অমদি মৈতৈ ময়েক্কী লুপ ক্যানসু ইমালোল চাওখৎনবগীদমক অচৌবা থৌদাং লৌদুনা লাকপিরি। অদুগীসু মথক্তা ইকায়খুম্নবা মতিক চাবগী এদুকেসন মিনিষ্টরসু অঙম্বা থাক্তা হোৎনবিদুনা লাক্লি। লমদম অসিগী ষ্টুদেন্ট য়ুনিয়ন অমদি সিভিল ওর্গানাইজেসন ক্যানসু ইমালোলবু হিঙৎনবা অমদি অচা-অথকশিং উৎহৈ-ৱাহৈ ইরোল-ইয়েক অসিবু ক্যানবা হোৎনেদুনা লাক্লি। কোভিদ-১৯ পেন্দমিক অসিনসু অঙাংশিংদা লোল-ইয়েক অসিবু তম্বদা খুদোং চাদবা চহী ২ শুত্রে। অসিগুম্বা খুদোংচাবা কয়া অসিবু মেনখৎনবা হোৎনবদা, বি জে পি সরকারগী অঙম্বা থাক্তা কেন্দ্রিদেটশিংনা থৌদাং লৌবিনবা গভর্নমেন্টনা পোলিসি শেম্বিয়ু। ইরোল-ইয়েক অসিবু কম্নবা হোৎনবদা গভর্নমেন্ট অমসুং মীয়ামসু তেংবাঙবিয়ু। ইরমদম মণিপুরগী ইপা-ইপুশিংনা থম্বিরম্বা ইরোল-ইয়েক কঞ্জননা হোৎনবগী মতম অদু লক্কনি। তুংগী মীরোলগীদমক এম/এম ইমালোল চাওখৎনবা হোৎনম্নিরসি। ইন্দিয়াগী লিটিরেসি রেট খাংবা কেরেলা, মিজোরাম মণ্ডগী লোল মহেক্তশিং ষ্টেটকি অসিগী গভর্নমেন্টনা এদুকেসনদা অচৌবা মীহৎ থম্লি। মসিনা মপুগী মরোল অমদি মজাতিগী নুংশিবগী ৱাখল ফাওহল্লি। অসুম্না ঐখোয়গী ষ্টেট মণিপুর অসিদসু এম/এম ইমালোল অসি অঙম্বা থাক্তা চাওখৎহনবিয়ু হায়জরি। লোয়ননা ইমালোলগী ইয়েক চাওখৎনবা হোৎনবদা থৌদাং লৌরিবা পাউচৈশিং অমদি তেঙান-তেঙানবা লুপশিংনা হোৎনরিবা অসিদা মীয়ামসু কয়া মপাক্তা তৌহাইই। নহুত্নগী ইরোল-ইয়েক কন্নবদা অৱাবা হায়বদু ওইরগনি।

❒ পুয়াম অচৌ খুমনচা, সিংথো বাজার

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৫৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (রাইওটো) জেনিমস চীংমেরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৩।০৯।২০২১ ইং, শগোলসেন্‌; অয়ুক রুং ৬.৫৮ ফাওবা লাংবনগী ১৭নি পাল্লি, মতু ১৮নি পাঞ্জনি।

মেষ: মরুপ-মপাংগী মতেংনা নুংঙাইজবা, নিংবা থুংবা, শেগে দাং য়াম্না ফংজবা অমদি য়েংনাবম্বা কোকচবা লৈগনি। লৌশিং ফুদোকপদি ৱাগনি, কাওগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইকক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অসংবা/কিসমিস।

বৃষ: পুক্কিংদা চিংনবদি হান্নগুম পোক্তনি অমদি হকচাং নুংঙাইবা ৱাংলি নত্রগনা মীয়ামগা মরি ফৰা ৱাংলি। অদুবু লৌশিংনা পাঙ্গল ওইগনি, লান্দবনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারৌনা লৈ, লাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অউৌবা/চেঙা।

মিথুন: অনম্ব তানব্রবদি নুংঙাইবা অমদি লাইকক ফবদি শোয়দ্রে। মীয়াম পুনবা থবক অমদি মীচঙ খোম্বা কায়াগনি অমদি অনৌবা আশাদা থৌপাংবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙংবা।

কর্কট: মীপাইরম্বা কোকচদুনা থৌনা ফুদোক্না থৌপাংবা য়ারগনি অমদি অয়াম্বা থবক্তা মায় পাক্কদবা নুমিৎনি। মতাং চারে খুৎচাং থাহৌরো, য়াম্না কায়রগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অচৌবা।

সিংহ: য়েংনবা, মীরা লৌবা অমদি খাংবা কন্দবনা মাঙজবা নুমিৎনি। নিংতমুক পাওগনি খনগনু, মীপাইনিংঙাইনি। অচম্বা চৎলদি কন্নানসু লাকবা ঙম্রোই।
লৈশা পাখংশিংগী- পুক্কিং ফাখনা লৈয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিংগোক।

কন্যা: অঙম্বা চানবীগনি, লেঙবা লন চাওখৎকনি অমদি মীয়ামগা মরি ফৈ। অদুবু মদু চাওবনা তাথি অমদি অনম তানবনা কোক চিক্কনি, নোক্কনা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙংবা।

তুলা: নিংবা থুংগনি, মীচঙ লেংথৎকনি অমদি ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি। অদুবু নচাক নরল চেকশিনবা অমদি থৌনা ফুদোকপগী মফম মতম য়েংবা ফৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাইজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙংবা।

বৃশ্চিক: লাইবক ফবা অমদি নিংবা থুংজবা নুমিৎনি। লাই-গুরুনা থৌনা চানবীগনি অমদি অনৌবা থবক পাংহৌনা য়াগনি। মরূপ লোয়নবগী ক্যানবু লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- নিংবা মপা চাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিংগোক।

ধনু: অরাপ্পা লোয়নবা/চৎপা মথৈ য়ানগনি, য়েক্কবা ঙমজদুনা পল্লম্বা লন-থুম ফংজবা য়াবা লৈরে, মীগী মতেং লৌবসু য়াগনি। অদুবু চৎনবদি য়াম্লি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ অচৌবা।

মকর: নচা-ননাইগী লমদা নত্তনা মীয়াম লোয়নবগী লমদা পুক্কিং পেঙ্গগনি অমদি অনিংবা থবক পাঙবা ঙমজগনি। অদুবু নাপল তৌরদি অঙম্বা তাথিগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা চানবী।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙংবা।

কুম্ভ: নিংবা থুংলনি, য়েক্কবা লৈরুমুসু ঙম্নি অমদি ওইজ-ওইথক ফংলনি। অতোনবা লোয়নবা অমদি নথক থোংবগা লায়া লৌনবা য়াবদি লৈ, চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাংবনা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙংবা।

মিন: হকচাং নুংঙাইবা, অনৌবা লৌশিং তানশিনবা য়াবা, পাংগমদবা থবক পাঙবা অমদি শেন-থুম চঙবা নুমিৎনি। অফবা মীচৎসু ফংগনি অদুবু চাচ্চনগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইক ফকই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অউৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজনা লাইদা কৎপীয় মহয় ফংগনি।

রিমসতা ৱর্ল্ড রোজ দেগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, সেপ্তেম্বর ২২ (এইচ এন এস): মালেমগী অমদি লৈবাক্কী মফম কয়াদা পাকথোক্লুবা রিমসকী দিপার্টমেন্ট ওফ রেদিএসন ওনকোলোজিনা শীন্দুনা ৱর্ল্ড রোজ দেগী থৌরম পাঙথোকখ্রে।

রিমসকী রেদিএসন ওনকোলোজিগী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা রিমসকী দিরেক্টর প্রোফেসর এ শান্তনা চীফ গেষ্ট, রিমস হোস্পিটালগী মেদিকেল সুপরিন্টেন্দেন্ট নেপ্রম সঞ্জিব অমসুং রিমসকী রেদিএসন ওনকোলোজি দিপার্টমেন্টকী হেদ ডা. টি ধনেশ্বর শর্মানা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমদুগা মরী লৈনবা প্রোফেসর এ শান্তনা হায়খি, ৱর্ল্ড রোজ দেগী থৌরম পাঙথোকপা অসিনা ক্যান্সরগী অনাবশিংনা লায়না অসিবু থেংনবগী হোৎনবদা থৌনা অমা হাপ্পগনি। রেদিও ওনকোলোজি দিপার্টমেন্টনা লায়েংবা লায়িকাবা অনাবশিং অসি অয়াম্বনা লায়রবা ঙাঙনি। ক্যেন্সরগী অনাবশিংগীদমক তোঙান তোঙানবা স্কিম কয়া লৈরম্লা পায়থৎপীবা অসিগীদমক প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিবু থাগৎলি। ইন্ষ্টিট্যুট অসিনসু মীয়াম্না লায়েংবা ঙমগদবা মওংদা হেল্থ কেয়র সর্ভিসশিং ফংহল্লি হায়নসু ফোঙদোকখি।

তুংদা রেদিএসন ওনকোলোজি দিপার্টমেন্টতা এদমিট তৌদুনা লায়েংলিবা ক্যেন্সরগী অনাবশিংদু উহৈ-ৱাহৈ অমদি অচা-অথকশিং রিমসকী দিরেক্টর প্রোফেসর এ শান্তনা লুচিংদুনা খুদোল অমখি।

অমরোমা, বি জে পি ও বি সী মোর্চা মণিপুর প্রদেশনসু প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদিগী ৭১শুবা মপোক নুমীৎ থৌরমগা মরী লৈননা সেবা ওঁর সমর্পণ অভিযানগী শরুক অমা ওইনা ক্যেন্সরগী অনাবশিংদা উহৈ-ৱাহৈশিং অমদি অথুম-অহাওশিং য়েঙ্খোকখি। অথুম-অহাওশিং য়েঙ্খোকখিবা অদুদা বি জে পি ও বি সী মোর্চা মণিপুর প্রদেশকী প্রসিদেন্টতি আর কে নোংড্রেনখোম্বা, বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ভাইস প্রসিদেন্ট টি ঐচ বসন্ত, বি জে পি ও বি সী মোর্চা মণিপুর প্রদেশকী ভাইস প্রসিদেন্ট ঐচ বসন অমদি বি জে পি ও বি সী মোর্চা মণিপুর প্রদেশকী মীহুৎ কয়াসু শরুক য়াখি হায়রি।