থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

ঐখোয়গী কোক - অচৌবা মেমোরি বেঙ্ক অমনি

'লাইরিকতই ফংবা গ্যান হায়বসি তশেংবদি লৌশিং (নোলেজ) নত্তে, ইচম চম্বা ইনফোর্মেসন ঙাক্তনি'... অনৌবা মতমগী লিদরসিপ গুরুশিংনা হায়বনি। ঐখোয়না অঙাং ওইরিঙৈ, লৌশিং তারকঙৈদগী তৌরক্লিবা, ঈথক থোংবশিংনা হায়বা ৱা, ওজা-গুরুশিংনা স্কুলদা তাকপীরকপা পারা চীনফা পুরক্লিবা, ইবা-পাবা হৈরকঙৈদগী ঙসি ফাওবা পারক্লিবা লাইরিকশিংদগী মচং ওইবা ৱাড়কশিং, নীংশিংবগী মেমোরি-সেলশিংদা তুংশিন্দুনা থম্নকপা ঙাক্তনি। মখোয়না হায়, 'ব্রেন-সেল' দা যাওরিবা মেমোরিশিং, নোলেজ নত্তে ইনফোর্মেসন'নি'। করিগুম্বা অমগী মরমদা ঐঙোন্দা লৈরিবা ইনফোর্মেসন, হায়বদি মদুগী মরমদা ঐনা ঙসি খঙলিবদু হয়েংদি অরানবা ওইরকপা য়াই। খুদম ওইনা, মালেমসি পুম্নমক পাকপা ফম্নাক অমনি হায়না খন্নরম্লবদু, 'মতুম তাবা পোৎশকনি' খঙলবকাম্দ লাক্লকখি; 'নুমিৎনা পৃথিবীগী অকোয়বদা চৎপনি' খন্নরম্লবদুসু ঙসিদি লাক্লেন্নরে। অদুবু, পোৎশক অমগী অশেংবা লৌশিংদগী পোৎশক অদু লৈরিবমখৈদি কৈদৌঙৈদা লাক্লরোই। 'খঙব'দুবু কৌই - নোহং (গ্যান/লৌশিং)। ব্রেন'দা নীংশিংবা ওইনা তুংশিনখিবা 'পাউ' অদুবু ঐখোয়না 'লৌশিং' নি হায়না লৌনখিবসিনি ঐখোয়গী স্বাইহন্দৈ লাইবক থীবা। ঐখোয় মীওইবদা য়াওজরকপা সেন্স মঙা অসি শীজিন্নদুনা, কোক্তা তুংশিনখ্রবা ইনফোর্মেসনশিংদুগী মতেংনা করিগুম্বা অমা, শকউবা নৎত্রগা শকউবা অমা খঙলকপা, অদুবু কৌই অশেংবা লৌশিং। সেন্স মঙা অসিনা নত্তবা তরুকগুবা সেন্স অমনা পুথোক্লকপা অদুবুনা 'থোইদোক হেন্দোকপা লৌশিং'। অদুগুম্বা 'থোইদোক হেন্দোকপা লৌশিং' লৈবা মীদুবুনা 'লাইপোক' কৌনে।

তমজগদৌরিবা পাউদমসি, লিদরসিপ গুরু অমনা ট্রেনী'শিংদা পীবা পাউজেল অদুগুম্বা নত্তে। অহৌবদা পঞ্চখিবা, ঐখোয় পুম্নমনা তৌনরিবা - লাইরিকতই ফংবা ইনফোর্মেসন, বুকিস-নোলেজ হায়নবা বুকিস-ইনফোর্মেসনশিংদুগী মরমদা, ইশাদা হকথেংনরকখিবা এক্সপেরিয়েন্স খরদং, ইশানা পায়জরকপা শিনফমদুগা মরী লৈননা সেয়র তৌজনীংলুবনি।

ঐখোয়গী ব্রেন অসি 'বেঙ্ক' অমগুম্বনি। বেঙ্কতা শেল তুংশিনবগুম, লৌশিং হেক তারকঙৈদগী নুমিৎ খুদিং, মীকুপ খুদিং লেপ্পা লৈতনা মখল কয়াগী ইনফোর্মেসন তুংশিল্লি। তুংশিনখ্রবা ইনফোর্মেসনশিংদু নিউরোল-সেল অমমমদা রেকোর্দ হেক তৌখিবগা 'মেমোরি' হায়না খঙনরে। 'নীংশিংবা' কৌবা বেঙ্ক একাউন্ট অমা হাংলে। একাউন্ট অদু ওপরেট তৌরিবনা 'ৱাখল' কৌবা সোফ্‌টৱ্যার সিষ্টম অমননি। ইনফোর্মেসনশিংদু দিপোজিৎ তৌবা (হাপচিনবা) অমদি ৱিৎদ্রোৱেল তৌবা (লৌথোকপা) গী ত্রান্সেক্সন অদুবুনি 'ৱাখল খনবা' (থোট প্রোসেস)।

'মাইন্দ-বেঙ্ক'তা দিপোজিৎ তৌশিনস্ত্রবা ইনফোর্মেসন-মেমোরিশিং, ফজনা মরূ তাম্ব্রবা কাল ৱাখলগী মচাক (এসেট) ওইরকই। প্রোফেসনেল বেঙ্কর অমগুম, এসেট নোলেজমেন্ট হৈহৌদ্রগা বেক্কুপু ওইরকপদু ওইরক্তনবা, মশাগী স্কিল হেনগৎহনবা-তঙাইফদবা অমনি। মাইন্দ-বেঙ্ক-একাউন্ট অমা, হৈ-শিংনা হেন্দল তৌনবা 'মেমোরি-মেনেজমেন্ট' হৈবা তাই। অদুদি, মেমোরি-মেনেজমেন্ট করিনো? খঙম্নিবা মথৌ তাই। অৱাবা-নুংঙাইবা-অকিবা-অখংবা-নুংশিবা-নুংঙনবা-তুক্কচ্চবা... অসিনচিংবা তানফম অমা মায়োক্নরকপা, প্রোগ্রেম অমা থেংনরকপদা ঐনা ঐগী 'মাইন্দ-বেঙ্ক'তা হংই... 'অসিগুম্বা, মান্নবা তানফম অমা কৈদৌঙৈ, কদাইদা থেংনখি'?

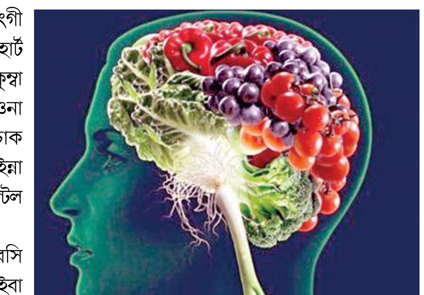
ঐগী মেমোরি, খুদক্তা পাউখুম পীরক্লনি-অসিগুম্বা 'বিট ওফ ইনফোর্মেসন (সাইকোলোজিকেল সাইন্স'তা খঙনবা মেমোরিগী অতোপ্পা মিং) অমা মমাঙদা, অসিগুম্বা তানফমদা থেংনখরে'। অনৌবা সিচুয়েসন অসিদা করি তৌগদগে? এ টি এম কার্দ অমা পায়রগা ওটোমেটেদ টেল্লর মেছিন'দগী ঐগী দরকার ওইবা শেনফম অমা লৌথোকপগুম্বনি। 'ঐনা হান্না তুংশিন্দুনা থম্মুবা ৱাখলগী মচাক হৌবা লৌথোকচগে' হায়দুনা এপ্রোচ তৌরবদা, খুদক্তা পীরকপা, নৎত্রগা 'সার! মমাঙদসু অসিগুম্বা তানফম অনীরক্তা, লৌথোক্কে হায়রকপ্তবনি, অদুবু কুইনা শীজিন্নরকখিদ্রবনা শীজিন্নবা য়াদ্রবা ইনএপরেটিব একাউন্ট ওইরবে, হিংগৎহনবা ৱারনি'- ৱানিং ওইনা লাক্লনি। অদুবু কৌই 'অকাউ পরৈ চনবা'।

নোংমসু হায়রবা য়াই, 'ঐহাক, ঙসিদি লুরবা তানফম অমা মায়োক্লরে, করিনো ঐনা তৌগদা, প্লিজ এদভাইস মি ৱিথ সম থোটস এন্দ সেভ মি।' অসুম্না, লুশিল্লক্লবা তানফমদসু মাইন্দ বেঙ্ক, মাগী মথৌ তৌরক্লনি। মহাক্কী বেলেন্স মতিক চানা লেত্রবা, অতোপ্পা একাউন্ট অমদগী 'লোন' ওইনা পূরগা তঙাইফদবদু কোক্লকগুম, অতোপ্পা অশঙবা মীওইশিংগী মতেং লৌরবা। অতোপ্পদা হংলগা ঐগী মাইন্দ-বেঙ্ক-একাউন্টতুদা হাপচিনবা।

ইকনমিক ফ্রীদম ফংলবা, ফাইনান্সল বর্ধন য়াওদনা হিংবা ঙম্বা হায়বসি, শেল পায়বা, অহেনবা শেল তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্বা অদুখক্কী ৱা নত্তে। ফাইনান্সল মেনেজমেন্ট হৈবা অদুনি। অসুম্না, তেন্সন ফ্রী ওইবা, ঈংবা-তপ্পা, মায় পাকপা পুন্সি অমা লেন্নবা ঐখোয়গী 'মাইন্দ-বেঙ্ক' পোজিটিভ ওইবা ৱাখলঙাক্তনা থলহনগদবনি। নেগেটিভ ওইবা ৱাখলশিংগী মেমোরি-ইন্টরেষ্ট কাদবা বেঙ্ক একাউন্টনি, পোজিটিভ ওইবা থোটশিংগী মেমোরি'না কম্পাউন্দ ইন্টরেষ্ট'তা শেন্দোয় ফংবা একাউন্ট'নি।

লৌশিং পুক্কে

ন্যুট্রিসনগা মেন্টল হেল্থকা করি মরী লৈনবগে?



দাইটনা ঐখোয় মীওইবগী হকচাংগী অরূম্বা, এঠলেটিক পর্ফোর্মেন্স অমদি হার্ট দিজিজ অমসুং টাইপ ২ দাইবেটিসকুম্বা ক্রোনিক ওইবা লায়নাশিংনচিংবা য়াওনা হকশেলগী তোঙান তোঙানবা মচাক কয়াদা ইথিল পী। রিসার্চ খরগী মতুংইন্না দাইটনা ফিজিকেল হেল্থখক নত্তনা মেন্টল হেল্থতসু এফেক্ট তৌবা য়াই হায়রি।

এঞ্জাইটি অমসুং দিপ্রেসন হায়বসি মালেম পূম্বগী ওইনা খ্বাইদগী কন্মন ওইবা মেন্টল হেল্থ কন্দিসনশিংনি। ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসন (দব্লিয়ু ঐচ ও)গী মতুংইন্না কুমজা ২০৩০ ফাওবদদি দিপ্রেসন হায়বসি মালেমগী ওইনা হকশেলগী লমদা খ্বাইদগী চাউবা শীংনবা অমা ওইবা য়াই হায়রি।

মসিনা মরম ওইরগা মেন্টল হেল্থকী চৈথেং হন্থহন্নবগীদমক হৌজিক লৈরিবা থেরাপিশিং অমসুং হীদাক-লাংথকশিংগী মপাল তাংবগী মহুত্তা রিসার্চরশিংনা অনৌবা লম্বীশিং থিরিবসি থোইদোক্লা ঙক্লীংঙাই ওইদে।

ন্যুট্রিসনেল সাইক্যাট্রি হায়বসি মেন্টল হেল্থ প্রোব্লেমশিং লায়েংবদা অমদি ফগৎহনবদা ন্যুট্রিসননা লৌরিবা থৌদাংশিংদা অকক্লনা য়েংশিনবা হৌরক্লিবা রিসার্চকী এরিয়া অমনি।

মেন্টল হেল্থতা ন্যুট্রিসননা লৌবা থৌদাংগা মরী লৈননা রিসার্চরশিংনা হংলিবা মরুওইবা ৱাহং অনী হায়বা তারগদি, 'দাইটনা মেন্টল হেল্থ কন্দিসন (পুক্নীং ৱাখলগী লায়না)শিংদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংবরা?' অমসুং, 'অসিগুম্বা অনাবশিং অসি লায়েংবদা ন্যুট্রিসনগী ওইবা পান্থেংশিং শীজিন্নবদা কান্নবা ফংবরা?' হায়বসিনি।

ঐখোয়না চারিবা দাইটকী ক্বালিটিগা দিপ্রেসনগী রিস্ককগী মরক্তা মরী অমা লৈনৈ হায়না ওবজার্বেসনেল ষ্টদি কয়ামরুমনা উৎলি। খুদম ওইনা লৈবাক ১০দা চথুবা ষ্টদি ২১গী রিভিয়ু অমদা উহৈ-ৱাহৈ, মনা-মশিং, হোল গ্রেন, ওলিব ওইল, ঙা, ফেটকী চাং নেম্বা শঙ্গোমগী পোথোক, অমসুং এন্টিওক্সিদেন্টশিংগী চাং ৱাংনা চাবগা লোয়ননা শা-ঙাগী পোৎলমশিংনা চাং নেম্না চাবা দাইটরি পেট্টর্নগা দিপ্রেসনগী রিস্ক হন্থবগা মরী লৈনবা থেংনখি।

অদুগা রেদ মিট অমসুং প্রোসেস তৌরবা মিট, রিফাইন্দ গ্রেন, অথুম্বা, ফেটকী চাং ৱাংবা শঙ্গোমগী পোথোকশিং, বট্টর, অমসুং অলুগী চাং ৱাংনা চাবগা লোয়ননা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা-মশিংগী চাং নেম্না চাবা ৱেষ্টর্ন-ষ্টাইল দাইটকা দিপ্রেসনগী রিস্ক কা হেন্না ৱাংখৎপগা মরী লৈনবা থেংনখি।

চহী ৫০গী মথক্তা লৈবা মীওইশিংদা চথুখিবা অনৌবা ষ্টদি অমদা সেচুরেটেদ ফেট অমসুং এদেদ সুগরগী চাং ৱাংনা য়াওবা দাইটকা এঞ্জাইটিগী চাং ৱাংবগা মরী লৈনবা থেংনখি।

নুংঙাইরিবদি, অঙাংশিং অমসুং ইনখৎলক্লিবা নহাশিংদসু অহলশিংদা ওইরিবা ফিভম অসিগা মান্নবা ফিভম ফংই হায়বা ৱাফম রিসার্চরশিংনা পল্লি।

কুমজা ২০১৯দা চথুখিবা ষ্টদি ৫৬গী রিভিয়ু অমদা ইনখৎলকপা মতমদা ওলিব ওইল, ঙা, নট, হৱাই, শঙ্গোমগী পোথোকশিং, উহৈ-ৱাহৈশিং, অমসুং মনা-মশিংনচিংবা অফবা চীঞ্জাকশিং চাবগা মখোয়দা দিপ্রেসনগী রিস্ক হন্থবগা মরী লৈনবা থেংনখি।

অদুমওইনমক নীংশিংগদবা ৱাফম অমদি, ওবজার্বেসনেল ষ্টদিশিংনা অসিগুম্বা মরীশিং অসি উৎপা ঙল্লবসু, মদুগী মরম অমসুং ইফেক্টতি উৎপা ঙমদে।

অদুগা রেন্দমাইজ্দ কন্ট্রোল্ড ট্রায়লশিংদফাওবা ন্যুট্রিসন রিসার্চ ষ্টদিশিংগী মতাংদদি চীঞ্জাক চাবগী চাং অকক্লনা ওনবদা ৱানা থোকপা য়াওনা লিমিটেসন কয়া অমা মায়োক্নে।

রিসার্চরশিংনা অনম্বা মতমদা পার্টিসিপেন্টশিংনা মমাঙগী নুমিৎশিংদা, চয়োলশিংদা নৎত্রগা থাশিংদা করি করি চাখিবগে হায়বদু পার্টিসিপেন্ট মশানা পীরকপা ইনফোর্মেসনশিং ওইনা শীজিন্নে। অদুবু কনামত্তগী মেমোরিদি পর্ফেক্ট ওইবা নত্তে।

মেন্টল হেল্থ প্রোব্লেমশিং লায়েংবদা দাইটরি ইন্টর্ভেন্সনশিংনা মতেং পাংবা ঙম্বরা হায়বগী মতাংদা চথুবা রিসার্চ অসি অনৌবা অমা ওইরি অমদি মশিংসু অকক্লবা চাংদা লৈরি।

SMILES ট্রায়ল হায়বসি দিপ্রেসন লায়েংবদা দাইটনা লৌবা থৌদাংগী মতাংদা এগজামিন তৌবা ইহান হান্না চথুবা রেন্দমাইজ্দ কন্ট্রোল্ড ট্রায়লশিংগী মনুংদা অমনি।

ষ্টদি অসিদা চয়োল ১২গী মতমগী মনুংদা ময়ায় ওইরপ্পা চাং নৎত্রগা শাথিবা চাংগী দিপ্রেসননা মীওই ৬৭তা হান্না চথুরিবা লায়েংগী মথক্তা দাইটরি কাউন্সেলিং নৎত্রগা সোসল সপোর্ট পীরম্মী।

ষ্টদি অদুগী লোইশিল্লকপদা মীওইশিং অদুগী দিপ্রেসনগী সিম্পটোমশিং য়াম্না শীংথানিংঙাই ওইবা মওংদা ফগৎলকপা থেংনখি।

ফংলিবা রিজল্টশিং অদু শীংথানিংঙাই ওইরবসু SMILES অসি অপীকপা অমসুং মতম অতেনবা ষ্টদি অমা ওইবা মরম্না, হেন্না চাউবা অমসুং হেন্না মতম শাংবা ষ্টদিশিংগী মথৌদি তারি।

বি জে পিগী মণিপুর ইন-চার্জ সম্বিট পত্রনা খেবা চীংদা পাওনা ব্রজবাসিগী মীতমদা লৈ কৎতুনা ইকায়খুম্নবা উৎখ্রে

থৌবাল, জন্যুৱারী ২৪ (ঐচএনএস) : মণিপুরদা বি জে পিগী মপাঙ্গল হেন্না কনখৎহন্নবা অমদি ষ্টেট অসিগী চাওখৎ থৌরাংশিংগী মতাংদা খন্ন-নৈনবা হৌজিক হৌজিক মণিপুরগী খোঙচৎতা লৈরিবা বি জে পিগী নেসনল স্পোক্সপর্সন অমসুং মণিপুরগী ইন-চার্জসু পুরিবা ডা. সম্বিট পত্রনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী খোংজোম খেবা চীংদা লৈবা লাইওইখ্রবা অথৌবা পাওনা ব্রজবাসিগী মীতমদা লৈ-শু কৎতুনা ইকায়খুম্নবা উৎখিবগা লোয়ননা দিষ্ট্রিক্ট অসিগী পার্টিগী ফীভম অমদি চাওখৎ থৌরাংশিংগী মতাংদা মীফম ফমদুনা খন্ন-নৈনখ্রে।

খেবা চীংদা লৈবা পাওনা ব্রজবাসিগী মীতমদা লৈ-শু কৎতুনা ইকায়খুম্নবা উৎপা অদুদা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী প্রসিদেন্ট প্রোফেসর এস টিকেন্দ্র, ওর্গনাইজেসন জেনরেল সেক্রেটরি এস ঐচ অভায় গিরি, বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ষ্টেট সেক্রেটরি পি প্রেমান্দ মৈতৈ, জেনরেল সেক্রেটরি কোংবম ইনাওচা, বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী প্রসিদেন্ট য়ূম্নাম কুমারজিৎ, এক্স-মিনিষ্টর ডা. নিমাইচান্দ লুৱাং, বি জে পি মণিপুর প্রদেশ সেদ্যুল কাষ্ট মোর্চাগী ভাইস প্রসিদেন্ট লাইশ্রম দোমেন, বি জে পিগী দিপার্টমেন্ট ফোর কোওর্দিনেসন ওফ ত্রষ্টকী ইন-চার্জ লাইশ্রম থানিল মৈতৈ, বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী ফোর্মর ভাইস প্রসিদেন্ট থোকচোম জাদুমনি, থৌবাল এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিদা বি জে পিগী মীরেপ ওইখিবা ষ্টেট এগজিক্যুটিভ মেম্বর এল বসন্ত (ভিম) অমদি ষ্টেট অমসুং থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী অতৈ থৌমী কয়াসু শরুক য়াখি।

তুংদা বি জে পি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টনা শীন্দুনা খেবা চীংদা লৈবা গেষ্ট হাওসতা দিষ্ট্রিক্ট অসিদা বি জে পিগী মপাঙ্গল হেন্না কনখৎহন্নবা অমদি অতৈ চাওখৎ থৌরাংশিংগী মতাংদা মীফম অমসু পাঙথোকখি।

মীফমশিং অদু হৌদোকত্রিঙৈ মাঙওইননা ঙসি শরুক য়াখিবশিংনা ৱাংজিং-তেন্থা মন্দলগী লৈখিদ্রবা থৌমীশিং, জেনরেল সেক্রেটরি এদমিনিষ্ট্রেসন ওইরম্বা এস ঐচ বুধি, ৩৪/৪ পোল্লিংগী বুথ সেক্রেটরি ওইরম্বা এস রোম অমদি খাঙবোক মন্দলগী ৩৫/১৮গী থৌমী ও গৌরমোহনগী ফোটোশিংদা লৈ-শু কৎতুনা ইকায়খুম্নবা উৎতুনা অৱাবা ফোঙদোকখি।

ইন্টিলেকচুএল, সোসল এক্টিভিষ্ট অমসুং লোকল লিদরশিং, দিষ্ট্রিক্টকী ইন-চার্জ, দিষ্ট্রিক্ট ওফিসকী থৌ পুবশিং, মোর্চাশিংগী প্রসিদেন্টশিং, সেক্রেটরিশিং, দিষ্ট্রিক্ট অদুগী ষ্টেট পার্টি লিদরশিং, ৱাংখেম, লিলোং, থৌবাল, ৱাংজিং-তেন্থা, হৈরোক অমদি খাঙবোক্কী মন্দলশিংগী থৌ পুবশিং, বুথ প্রসিদেন্টশিং, বি জে পিগী এক্স এম পিশিং, এক্স এম এল এশিং, এম এল এশিং, এ দি সী মেম্বরশিং অমসুং অতৈ লিদরশিংসু শরুক য়াদুনা তোঙান তোঙানবা মীফমশিং নুংথিল ফাওবা চথুদুনা কৃপ্পা খন্না নৈনখি।

মেন্সত্রুএল হায়জিনগী মরমদা মীয়াম পাক-শন্না খঙহনবা মথৌ তাই

থৌবাল, জন্যুৱারী ২৪ (ঐচএনএস):

লমদম অসিগী নুপীশিংবু মশা মউ ফনা থম্বদা তঙাইফদনা মেন্সত্রুএল হায়জিন হায়বা অসি করিনো হায়বগী মতাংদা তঙাইফদনা মীয়াম খঙহনবগী মথৌ য়াম্না তারে হায়না কোরৌ সেনিটরি পেদ ইন্টরপ্রাইসকী প্রোপ্রাইটর য়ূম্নাম ওজিৎনা হায়খ্রে।

ঙসি নিংঙোল ক্লবকী থৌমীশিংগা কোরৌ সেনিটরি পেদ খুদোল তম্বগা মরী লৈননা য়ূম্নাম ওজিৎনা মখা তানা হায়খিবদা ঐখোয়গী ইপা-ইপুশিংনা লমদম অসিগী চৎনবী অমা ওইনা থম্বীরম্লিবা নুপীশিংনা থাগী খোঙকাপ লাকপা মনুংদা নুমিৎ মঙানি চাকখুম চঙবা য়াদে হায়দুনা চৎনবী অমা ওইনা ঙাক্তুনা থম্বীরম্লিবা অসিগী ৱাহন্থোক য়াম্না ৱাংখ্রে। মতম অদুগী অহলশিং অদুনা অৱাংবা ৱাখল্লোন অসি খনবীদুনা য়াম্না ঙল্লিঙৈ মতমদগী চৎনবী অমা ওইনা ঙাক্তুনা থম্বীরম্লিবনি। হৌজিক্লা সাইনি টফিক ওইনা লাকপনি, ঐখোয়গী অহলশিংনা য়াদে, তৌহৈদে, ফত্তে হায়বা ৱাফমশিং অসি লোইনমক য়াম্না ৱাহন্থোক লৈবা মরম কয়া অমা লৈরম্লে হায়রদুনা পুম্নমক অসি ঐখোয়না লায়না লৌফম থোক্তে হায়খি।

নুপীশিংনা থাগী পেরদ লাকপা মতমদা মখোয়দা ইকায়জবা, পাখৎচবা, হৈনজদবা কয়া লৈরিবনি। মসিগী মরমদা মমা-মপা ওইবশিংনা নিংথিনা খঙহনবীবা মথৌ তাই। ঐখোয়না ইকায়দুনা লৈথোকপা অসিনা অমাঙবা কয়া ওইরক্লবা মরম ওইরক্লিবনি। নুপী অমগী মেন্সত্রুএল পেরদ অসি য়াম্না লুবা মতমনি। অসিগুম্বা তাঞ্জাদা মখোয়না লায়না লৌদুনা নৎত্রগা খঙদদুনা শীজিন্নরিবা ফিজেৎ করম্না শীজিন্নবা অমদি মসিনা নিংথিনা শুদোক চামথোকপা তৌদ্রবদি মদুনা হেন্না লায়না-তীলনা লাক্লবা মরম ওইরকপা য়াই। অদুনা হায়জিনিক ওইবা সেনিটরি পেদশিং নিংথিনা শীজিন্নহনবীগদবনি। মেন্সত্রুএল হায়জিনগী মরমদা হেন্না পাক শন্না মীয়াম পূন্না খঙমিন্ননবা মরী লৈনবশিংনসু থবক পায়খৎপীগদবনি হায়খি।

নিংঙোল ক্লবকী থৌমীশিং অসিনা লমদম অসিগী ইস্যু কয়াদা ময়াই কাবা চিঞ্জাক থিংনবা চঙশিল্লিবা খোঙজং কয়াদা থৌনা ফনা চোঙথোক্তুনা লৌরিবা থৌদাং অসি অপেনবা পোকচৈ। মখা তানসু হেন্না থৌদাং লৌবা ঙম্নবা মশা মউ ফনা লৈনবা খুন্নাই অসিগী য়াইনবা থবক থৌরম কয়া তৌরকপা ঙম্নবা অনৌবা মণিপুর অমা পুরক্নবা হোৎনবদা তিঞ্জং কায়জংদবা কংলৈপাক্কী নিংঙোল অমা ওইনবা কোরৌ সেনিটরি পেদ অসি খুদোল তমজবনি হায়বা ৱাফম থমখিবগা লোয়ননা কোরৌ সেনিটরি পেদ ইন্টরপ্রাইসকী প্রোপ্রাইটর য়ূম্নাম ওজিৎনা সেনিটরি পেদ পেকেট ১০০ নিংঙোল ক্লবকী প্রসিদেন্ট সোফিয়া খুন্দোংবমদা খূৎশিন্নখি।

অঙম্বা থাক্তা হোৎনগনি : মিরাবাই

ইম্ফাল, জন্যুৱারী ২৪ (ঐচএনএস):

পাৎশোই এ সীনা থংনরিবা অতৈ এ সীশিংদগী হেন্না মাঙজিল থানা চৎননবা অঙম্বা থাক্তা হোৎনখিগনি হায়না এ সী অসিগী এম এল এ এ কে মিরাবাইনা ফোঙদোকখ্রে।

ৱাফম অসি ঙসি তাওবুংখোক মখা লৈকায় কম্যুনিতি হোলদা পাঙথোকখিবা পাৎশোই এ সীগী কোংগ্রেস পার্টি হেন্না মপাঙ্গল কনখৎহন্নবগী থৌরমগা মরী লৈননা শরুক য়ারদুনা এম এল এনা ফোঙদোকখিবনি। থৌরম অসিদা চঙাঙ্গৈ জেদ পিগী মেম্বর সিনাম রাহুল, চঙাঙ্গৈ জি পিগী প্রধান রোমা লৈমা অমসুং পাৎশোই ব্লোক কোংগ্রেস কম্মিটিগী থৌ পুবশিং অমদি য়ুনিট কম্মিটিগী নৌনা থৌ পুগদবা মীওইশিংনা শরুক য়াখি। লোয়ননা এম এল এনা ওল্ড এজ পেন্সন ফংবা য়ারবশিং ফংহন্নবা হোৎনগনি হায়খি।

HL-P/8547/13 to 28

লেবর কার্দ এনরোলমেন্টকী এৱ্যেয়র্নেস পাঙথোকখ্রে

ককচীং, জন্যুৱারী ২৪ (ঐচএনএস) : লেবর কার্দ এনরোলমেন্টকী মতাংদা নোংমগী ওইবা এৱ্যেয়র্নেস প্রোগ্রাম অমা ঙসি ককচীং ৱাইরি কোঙোই কম্যুনিতি হোলদা পাঙথোকখ্রে।

ককচীং এসেমব্লি কন্সটিট্যুএন্সিগী এম এল এ ময়াংলম্বম রামেশ্বরনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা এৱ্যেয়র্নেস প্রোগ্রাম অদুদা লেবর দিপার্টমেন্টকী ইন্সপেক্টর কম রেজিষ্ট্রার ওফিসর কোন্থৌজম টিকেন্দ্র, লেবর দিপার্টমেন্টকী ষ্টাফ ঐচ সঞ্জয়, আই ৱাই এগী প্রসিদেন্ট এন গোপালনা থৌরম মপুশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদুদা লেবর দিপার্টমেন্টকী ইন্সপেক্টর কম রেজিষ্ট্রার ওফিসর কোন্থৌজম টিকেন্দ্রনা লেবর দিপার্টমেন্টনা শিন্মীশিংদা পীরিবা কান্নবশিংগী মতাংদা অখণ্ড অহৈ ওইনা ৱা ঙাঙলদুনা শিন্মীশিংনা লৈঙাক্লা অমদি দিপার্টমেন্টনা পীরিবা কান্নবশিং অসি লৌবীয়ু হায়বা ৱাফমশিং ফোঙদোকখি।

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ওজাশিংনা মতিং লৈনা শিন্থা পাঙথোকপা ঙম্নবা মখোয়বু ত্রেন তৌবগী প্রোগ্রাম কাংলোন চুম্না চৎনহনবা মথৌ তাই

থাজবা, কৎথোকপা, থাজনবগী মশক ওইবা পান্দমদা য়ূম্ফম ওইবা স্কুলশিংগী হেদ অমসুং ওজাশিংনা মতিং লৈনা মখোয়-মখোয়গী শিন্থা মপুঙ ফানা পাঙথোকপা ঙম্নবা মখোয়বু ত্রেন তৌবগী প্রোগ্রাম অসি কাংলেন চুম্না চৎনহনবা অসি য়াম্নমক মরুওই। ইরোইননা লমদম অসিগী স্কুল ফগৎহনসি মিসন অসিনসু লৈঙাক্কী স্কুলশিংগী ইনফ্রাষ্ট্রকচর খক শেমগৎপা নত্তবা লৈরিবা মহৈ তম্বিরিবা খুদিংবুসু শেমগৎপীবা মথৌ তাই। চাং নাইনা শীজিন্নদ্রবা বুধি-লৌশিং ফকচিনবগুম তৌরিবা অসি নৌনা য়েন্নিং হুলহনবা হায়বসিদা য়ূম্ফম ওইবা প্রোগ্রামশিং ওইহন্নিংই। লৈঙাক্কী স্কুল খরদদি মহৈরোয় থোইনা লৈতে মরম অদুনা কনাদনো ক্বালিটি এদ্যুকেসন পীগদৌরিবা অসি? লোয়ননা মহৈ লেম্না তমহল্লবা, মহৈ তম্বদা চঙবা পূম্নমক লেম্না পীরবা স্কুলশিংদা কনা অমত্তনা তম্নিংদ্রিবা অসিনা করিগীনো হায়বা থিদোকফম থোকই। মতাংদা অসিদা ৱাফম অমখক পনবা তারবদি ক্বালিটি এদ্যুকেসন ঙমদ্রিবা অসি থবক চঙবা মতমদা এসিদ টেষ্ট তৌহৌদবনা মখোয়দগী শরুক চাম্মা হেন্না ফবা কয়া অমা হুন্দোক্তুনা থম্বিরম্বননি হায়জনিংই। মতিং লৈবা, কৎথোকপা ঙম্বা ওজা লৈরবদি লৈঙাক্কী স্কুলশিংদসু অফবা মহৈরোয় পুথোকপা ঙমগনি।

এম বুধ, চিংঙামখা, ইম্ফাল

মতম অমদা গভর্ণমেন্ট স্কুলশিংনা অফবা মহৈরোয় কয়া পুথোক্লম্মী ঙসিনা করিগী পুথোকপা ঙমদ্রিবনো

লৈবাক অমা অফবা মায়কৈদা পুরকপদা মগুন লৈবা মহৈ-মশিন মপুং ফানা হৈবা হায়বসি মরুওই হায়জনিংই। মহৈ-মশিন মপুং ফানা মহৈরোয়শিংদা হৈহনবা হায়বসিসু ওজাগী চাওরবা থৌদাং কয়া লৈ। ওজা অমা হায়বসি হায়বদা লায়বা য়াই অদুবু মগুন লৈবা মহৈরোয় পুথোক্কে হায়রবদি শিনফম অসিবু পামজনা অমদি শিনফম অসিদা কৎথোকপা ঙম্বা মীওইশিং মথৌ তাই। গভর্ণমেন্ট স্কুলশিংদা অফবা মহৈরোয় পুথোকপা ঙম্বগী মগুন য়াওরবসু হোংলকইবা মতমগী ইচেলনা তোলোপ ফংলবদি য়ারে খন্নরকপগীরা মরম খরদি লৈরমগনি। মণিপুরদা লনাই স্কুলশিংগী থৌদাং য়াম্না চাওই। লনাই স্কুলশিং লৈরমদ্রবদি গভর্ণমেন্টতসু থবক ফংদ্রবা নহাশিংগী কোক য়াম্না শারমগনি। অদুবু মণিপুরদা অফবা মহৈরোয় কয়া লমজিংবদা চোকথবা লৈত্রবা লনাই স্কুলগী ওজাশিংগী অৱাবদি ঙসি ফাওবা কনা অমত্তনা উবিদ্রি হায়বা য়াই। মরম অদুনা গভর্ণমেন্ট হায়রিবা লনাই স্কুলদা ওজা ওইরিবশিংগীদমক য়াইফ থৌরাংগী থবক ওইনা করিগুম্বা খরদি পায়খৎপীফম থোকপরা হায়না খল্লি। মদুনা লমদম অসিদা এদ্যুকেসনদা অচৌবা অহোংবা অমা পুরকপা ঙমগনি।

অথোকপম বিনোই, তেরাখোং মনিং লৈকায়

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৫।০১।২০২১ ইং, নিংথৌকাবা;
ৱাকচিংগী ১২নি পানবা।

মেষ : মীংচৎ ফংজবা, ঙাঙবা-শকপা হৈবা অমদি য়েৎনরম্বা কোকচবা নুমিৎনি। থেংলপ্পা নীংবা থুংগনি, শেন্দোং য়াম্না তানবা ঙমজগনি। অঙম্বনা য়ানবা চৎলু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱারম্বা কোকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃষ : ৱাখল থোকপা, শেল-থুম অমদি লৌশিং তানশিনবা ঙমজবা য়াইফবা নুমিৎনি। মীয়াম্নসু য়াগনি। অদুবু অরানবনা মাঙওইনগনু-ওইজবা মাঙগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি-মরী ফগৎলি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক/থোইদিং অমুবা।

মিথুন : ৱাখল খরা লাংবা, নাপল তৌনিংবা অমদি নক্লবনা ইনশিনবা লৌনিংবা লৈগনি-মদু ফত্তে। নুমিৎয়ুংবা মতুংদা মায় পাকপা, ওইজবা ফংবা লৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- তপথৌ-শাফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

কর্কট : থোইনা মায় পাকচগদবা অমদি পাংঙমদবা থবক পাংবৈ নুংঙাইবা লৈগদবা নুমিৎনি। ৱাঙাঙ হৈত্রদি অরং অরাক মাঙজনি অমদি ঈকাইবা নংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নাপল থাদোকউ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস।

সিংহ : অনীংবা থবক পাংলনি, শেন্দোংসু চাওনা ফংলনি অমদি অফবা ৱাখল্লোন্না অফ-অফবা থৌদাং কয়াসু পাংবা ঙমজবা নুমিৎনি। হুরানবনদি য়েংথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংজবা থুংজে।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কন্যা : লাই-গুরুনা চানবীগনি অমদি লেংদবা লন চাওখৎপগী নুংঙাইবা হেনগনি। অনমতা তানগনু অমদি লৈঙাক্কী লম্‌দা হোয়া ফগনু। অতৈ লম্‌দা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : মোং হাদবা অমদি করামদবনা অঙম্ববু লায়না ঙমজগনি। অশাওবা থাদোক্তুনা কথোকপগা লোয়ননা য়াকা য়েংনা থৌ পাংউ-য়াইফবা ওইগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঈংথবা ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম।

বৃশ্চিক : নুংথিল ফাওবা শোয়দনা মায় পাক্কদবা খোঙশাল লৈ। লাইনিং লাইশোল তৌবদা থোইনা থৌজাল ফংগদবা নুমিৎনি। য়েৎপা -শাওনবা কোকচগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ঙাঙবদা পকচগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

ধনু : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি অমদি পূক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা ফংগনি। অরাপ্পা মফমদৈ কান্নবা য়াম্না ফংগদবালৈ। অফবা থবক পাংহৌরো।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবনা তেংবাঙবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মকর : নুংথিলদা লাইবক ফবা হেনগনি-ৱাখল খন্থরগা মতাং চানা খুৎচাও থাবা য়াগনি। মরম চাদনা শেল চৎপা য়াবা লৈ-ঈরাং পুগনু/মীয়াম পুনগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱাজাও ঙাঙগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

কুম্বা : মতম মাঙবা খরদি লৈগনি অমদি খোইরাং-খোইশাওনবনা ওইজবা মাঙগনি। পূক্নিং তপথনা পাংবা থবক খুদিং মায় পাক্কনি অমদি মীংচৎ ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : নুমিৎয়ুংবা মতুং ফাওবা লাইবক ফবা, শেন্দোং চাওনা ফংগদবা অমদি মীচং খোম্বা য়াবা নুমিৎনি। খুরৌ থাংবসু কোকচরগনি, লাইনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।