কিদনি নারকপদগী লায়েংবীখ্রবা তুংদা য়ুম শানবগী শেল অমদি পোৎলমশিং তেংবাঙখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা হিয়াংলম হিরানমৈদগী চহী ৯ খক্তা ঙাইরিবী অপোকপা-অপোকপী অনীমক লৈখিদ্রবী নুপীমচা অমা কিদনি নাম্মা ফেল ওইরকপদগী সী এম, এন বিরেনগী মীৎয়েং মখাদা জেনিমস হোস্পিটালদা লেম্না লায়েং চথদুনা ওপরেসন তৌরবা মতুং ফেল ওইরবা কিদনি লৌথোকখ্রে। লোয়ননা মখোয়গী য়ুম শাননবা শেল অমদি তিননচিংবা পোৎলমশিং খুৎশিন্নখ্রে।

অপোকপা অমুজাও অমসুং ওইনাম ওংবী ইনাওতোম্বী অনীনা লৈখিদ্রবা তুংদা মখোয় অনীগী মচা শুপ্পগী চহী ৯ খক্তা ঙাইরিবী নুপীমচা অদু কিদনি নারকপদগী মহাক্কী হেক পোকমিন্নবা মবুং ওইনাম দিনা এলিয়স ইরাবোত (২৪)না য়াম্না ৱানা য়োকচরকখিবনি। অদুবু য়েৎথংবা কিদনি ফেল ওইরকপদগী অৱাবা ইমুং অদুগী মপাউ পাউচে অসিগী পাউমী গ্যানন্দ নাওরেমনা চহী অসিগী হৌখিবা মে ৩০দা পাউ ফোঙখ্রবা তুংদা সোসল মীদিয়াদা পাউ অদু পাক শন্না শন্দোরকপদগী সী এম বিরেনগী পাউতাক মতুংইন্না মহাক্কী মনাওনুপা বোয় এলিয়স রাজেন্দ্রোনা মশামক লাক্তুনা ইমুং অদুগী অৱা-অনা য়েংলবা মতুং নুপীমচা অদু চহী অসিগী জুন ৩দা জেনিমসকী কাঙবু অমা লাক্তুনা লৌখৎলগা লায়েং চথরবা তুং জুন ৭তা ওপরেসন তৌদুনা ফেল ওইরবা কিদনি অদু লৌথোকখি অমদি ইমুং অদুগী য়ুম অমসু শাননবা মচাকশিং শীন্নখিবগা লোয়ননা নুপীমচা অদুগী মবুং ওইনাম দিনাবু মশাগা চান্নগদবা থবক অমসু পীগনি হায়না সী এম বিরেননা ফোঙদোরকখ্রে।

ইমুং অসিদা খুৎশিন্নখিবা য়ুম শাবদা শীজিন্নগদৌরিবা তিন অদু দি সী ককচিং সোমোরজিৎ সলামনা মহাক্কী লন্নাই শেনফমদগী পীবনি। থৌরম অদুগী মতাংদা নুপীমচা অদুগী মবুং ওইনাম দিনানা ফোঙদোকখিবদা, অপোকপা-অপোকপী অনীমক লৈখিদ্রবা তুংদা থবক শুদুনা য়াম্না হিংলিঙৈ চৈরক্তা মচলনুপী অসি কিদনি ফেল ওইরকপদগী কমদৌগনি হায়না অৱা পোৎলুম পুদুনা লৈরিঙৈদা লৈঙাক অমদি ক্লব, মৈরা পায়বীনচিংবনা মতেং পাংবীরকখি। লোয়ননা সোসল মীদিয়াদা অমদি পাউচেদা হাপ্পীদুনা হোৎনরকপদগী অসিগুম্বা তেংবাঙশিং অসি ফংলকপগা লোয়ননা মচলনুপীবু লেম্নসু লায়েংবীখিবনি। সী এম বিরেননা অনা-লায়েংবীবগা লোয়ননা চান্নবা থবক অমা পীবীগনি ফোঙদোকপীরকপা অসি হায়নিংঙাই লৈতনা থাগৎপা ফোঙদোকচরি। সী এম বিরেননা মতম পুন্নমক্তা লৈত-লায়রবা তোল্ল-তারবা লমদম অসিগী ইমুং কয়াদা মতেং পাংবা ঙম্বা ওইসনু হায়নসু ফোঙদোকখি।

হিয়াংলম গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান এলাংবম শান্তিবালানা ফোঙদোরকখিবদা, লক্ষ্মীগী খুদোংথিবা থৌদোক অমদা অপোকপা লৈখিদ্রবা মতুং অপোকপী মমাসু মশাগী অনাবা অমনা লৈখিদবদগী ইমুং অসি ৱানা হিংলকখিবনি। মসিগী মথক্তা চহী ৯ খক্তা ঙাইরিবী মচানুপী অসিসু কিদনি ফেল ওইরকখিবদগী মীয়াম্না মতেং পাংবীবগা লোয়ননা সী এম, এন বিরেননসু মহাক্কী মনাওনুপা বোয় থাবীরক্তুনা অচঙবা শেনফমশিং পুথোকপীদুনা লায়েংবীবগা লোয়ননা য়ুম অমসু শাবীনবা হোৎনবীবা অমদি মবুং দিনাবুসু মহাক্কা চান্নবা থবক অমা পীরগনি হায়না ফোঙদোকপীরকপা অসি য়াম্না নুংঙাই। সী এম বিরেননা লাংমৈদোং সী দি ব্লোক্তা স্পেসল পেকেজ অমা পীনবা হায়রকপদগী লাংমৈদোং সী দি ব্লোকনা পেকেজ অদুগী শেনফম ইমুং অসিদা খুৎশিন্নবনি। লাংমৈদোং সী দি ব্লোক্কী বি দি ওনসু লন্নাই ওইনা শেলগী তেংবাঙ পীবীরকখিবা, সী এমগী মনাওনুপা এন বোয়গী মায়কৈদগীসু য়াল্লবা শেনফমশিং পীবীরকখিবা অমদি অতৈ তেংবাঙবীরকখিবা পুন্নমকপুসু থাগৎপা ফোঙদোকখি।

ময়াই কাবা চীঙ্গাক থিংনবগী পান্দমদা চথগদৌরিবা মৈরা রেল্লি শৌগৎপীয়ু : অমুকো

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঙ্গাক চাবা, য়োনবা থিংদুনা ঐখোয়গী খুন্নাইবু কঞ্জনবগী পান্দমদা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা মণিপুর, অমুকো, অমাৱোভা অমদি এম এস এফকী মীৎয়েং মখাদা ষ্টেট অসিগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংগী ক্লব, মৈরা পায়বী অমদি ময়াই কাবা চীঙ্গাক থিংবা পান্বা মীওইশিংগা চঙশিল্লিবা অমদি চঙশিল্লক্কদৌরিবা খোঙজংগী মনুং ওইনা চৎকদৌরিবা মৈরা রেল্লি অসিদা লৈবাক মীয়াম্নসু তুংগী মীরোল কন্নবগীদমক অচৌবা থৌদাং লৌদুনা শৌগৎপীয়ু হায়না অমুকোগী সেক্রেটরি পব্লিসিটি লাইশ্রম কৃষ্ণচন্দ্রগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

পোইরৈ লৈমরোল মৈরা পায়বী অপূনবা লূপ, অমুকো, অমাৱোভা অমদি এম এস এফকী মীৎয়েং মখাদা চৎলিবা থা অসিগী জুলাই ২৬তা মৈরা রেল্লি অমা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী ইষ্টর্ন ক্লবস দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন, অন্দ্রো; অপূনবা নুপী খুন্নাই লমজিং মৈরা লূপ, য়াইরিপোক অমদি ওল অন্দ্রো মৈরা পায়বী এসোসিএসন্না মপুং ওইবা থৌদাং লৌদুনা মায়কৈ অসোমদা লৈরিবা ক্লব, মৈরা পায়বী অমদি লোকেল বোদিশিংগা লোয়ননা মীরেপ ওইগদবশিং য়াওনা মীয়ামগী ওইবা মৈরা খোঙচৎ অমা চৎকদৌরি। খোঙচৎ অসি নুমীদাং পুং ৭তগী হৌগনি। মৈরা খোঙচৎ অসিদা মীয়াম্না ‘নিশাগী হৌরকফম থিংউ; লৈকায় লৈকায়দা নিশা চাবা য়োনবা থিংলসি; নিশা লল্লোনবশিং ফাদুনা চৈরাক পীগদবনি অমদি নিশাগী লানফমদগী খুন্নাই অসি কলহৌরসি’ হায়বনচিংবা খোল্লাওশিং লাউবীয়ু হায়রি।

ময়াই কাবা চীঙ্গাক্কী মায়োক্তা চঙশিল্লিবা খোঙজং অসিগী শরুক অমা ওইনা মণিপুরগী তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা মৈরা রেল্লি চথখিবগী শরুক অমা ওইনা জুলাই ২০দসু মপুং ওইবা লূপ মরি অসিগা লোয়ননা এস এল য়ু সী ও অমদি এস এল আই এম পি এ এলগা পুন্না মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী গেট মমাঙদগী শীংজমৈ ফাওবা মৈরা রেল্লি চৎখি হায়রি।

হরাওবা ফোঙদোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : হন্দক পাঙথোকখিবা প্রসিদেন্সিএল মীখলদা ত্রাইবেল কম্ম্যুনিটিগী নুপী অমা ওইরিবা দ্রৌপদি মুরমুনা মায় পাক্তুনা প্রসিদেন্ট ওইরকপদা হরাও তয়াম্না ফোঙদোকপগী থৌরম অমা জিরিবামগী পি দব্লিয়ু দি গেষ্ট হাউসতা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবশিংনা ইন্দিয়াগী প্রাইম মিনিষ্টর নরেন্দ্র মোদি, বি জে পিগী লুচিংবা অমিট শাহবুসু থাগৎপা ফোঙদোকখি। লোয়ননা বি জে পি মণিপুর প্রদেশকী জেনরেল সেক্রেটরি অমদি মণিপুর বিল্ডিং এন্দ অদর কন্সত্রক্সন্স ৱার্করস ৱেলফ্যের বোর্দকী চ্যেরপর্সন কে শরতকুমারনা থৌরমদুগা মরী লৈননা প্রসিদেন্ট ওইরবী দ্রোপটি মুরমুবু লৈবাক্কী মপুং ফানা থৌগল তৌবা ঙম্বা ওইসনু হায়না ৱাফমসু মীয়ামদা থমখি।

চাবা-থকপা চাং চানা

লৌশিং পুক্কে

অমদি মতম নাইবনা হকশেলদা পীরিবা কান্নবা

কনাগুম্বনা চরা হেল্লবদি হকচাংগী অরূম্বা হন্থর-কপগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবা ঙম্মী হায়না অরানবা মওংদা থাজনৈ। তশেংবদি চরা হেল্লগনা অমুক্কা হেন্না ব্লদ গ্লুকোজগী চাং ৱাংখৎহনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহল্লি।

খ্বাইদগী ফবদি চাবা-থকপা মতম নাইবগা লোয়ননা অকক্লবা চাংদা চাবদুনি। হেঞ্জিন্না চাবসু ফৎতে, চরা হেনবসু ফৎতে। ৱাশিংটনগী য়াকিমাদা লৈবা পেসিফিক নোর্থৱেষ্ট য়ুনিভর্সিটি ওফ হেল্‌থ সাইন্সেসতা বাইওকেমিষ্ট্রি অমসুং ন্যুট্রিসনগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার ওইবা কেথলিন ব্রিগস অর্লিনা হায়খি, নুমীদাং চরা হেল্লগা তুমখ্রবদি লিভরদগী অহেনবা গ্লুকোজ থাদোরক্তুনা ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী চাং ৱাংখৎলকই অমসুং হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎলকই।

চাবা-থকপা মতম নাইদ্রবদি ব্লদ সুগরগী চাং অমুক ৱাংখৎ অমসুং নেমথ তৌবা মরম্না য়ারিবমখৈ চাবা-থকপগী মতম নাইহন্নবা হোৎনগদবনি। অমুক্তা পুল্লপ চাশিনবগী মহুৎ ঙাইহাক ঙাইহাক কানরগা খজিক-খজিক চাবনা ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। অমুক্তা পুল্লপ পুক থন্না চাশিল্লবদি ঙাইহাক্কী মনুংদা ব্লদ সুগরগী চাং খংৱাং ৱাংখৎলকই। মতম শাংনা চাক লামহনবা তারগনা ব্লদ সুগরগী চাং কা-হেন্না হন্থখি। য়াম্না তোয়না ব্লদ সুগরগী চাং অকা-অকুম তৌরবদি খুদোংথীনিংঙাই ওই। পুন্নমক অসিগী য়েংলগা য়ারিবমখৈ চাবা-থকপা মতম নাইগদবনি।

অমরোমদা মিনিয়াপোলিসকী পার্ক নিকোলেটতা লৈবা ইন্টরনেসনল দাইবেটিস সেন্টরগী রিপোর্ট অমনা হায়খ্রে মদুদি, নুমীৎ খুদিংগী অয়ুক য়াহৌরগা ব্রেকফাষ্ট চারবদি ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। নুমীৎ খুদিংগী ব্রেকফাষ্ট চাবনা অরাম্বা কোকহনবগী মথক্তা হকচাংগী অরূম্বা অমসুং ঈদা য়াওবা চিনিগী চাং হন্থহল্লি।

নুমীদাং চাক য়াম্না চাশিনখ্রবদি মথংগী অয়ুক্তা ব্লদ সুগর ৱাংখৎলকই হায়না মীওই অয়াম্বনা থাজনৈ। তশেংবদি টাইপ-টু দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদা ব্লদ সুগর ৱাংখৎহল্লিবসি হোর্মোন মখল মরিনা থোকহবনি। ব্লদ গ্লুকোজ কন্ট্রোল তৌবদা মরুওইবা থৌদাং লৌরিবা হোর্মোন মখল মরি অদুদি ইন্সুলিন, এমাইলিন, ইনক্রেটিন অমসুং গ্লুকাগোননি।

পেনক্রিজগী বেটা সেলশিংদা য়াওবা ইন্সুলিননা ব্লদ গ্লুকোজ কন্ট্রোল তৌবদা মরুওইবা থৌদাং লৌই। ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঙ্গাক্তগী গ্লুকোজ শুংলগা হকচাংগী সেল খুদিংমক্তা য়ৌহন্দুনা ইনর্জি পীবগী থৌওং চথৈ। হায়রিবা থৌওং অসিদা ইন্সুলিননা মতেং পাংই। টাইপ-টু দাইবেটিসনা নারবশিংদি পেনক্রিজগী বেটা সেল মশীং চাদা ৫০ রোম হন্থখিবা মরম্না ইন্সুলিন মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদে।

মীওইবনা চাক চারবা মতুংদা বেটা সেলশিংদগী থাদোরকপা এমাইলিননা ঈগী ঈচেলদা গ্লুকোজ থাদোকপগী থৌওং খোঙজেল তপথহল্লি। টাইপ-ৱান অমসুং টাইপ-টু দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদদি এমাইলিগী চাং ৱাৎপা মরম্না ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী লেভেল ৱাংখৎলকই।

টাইপ-টু দাইবেটিস, নারব-শিংনা চরা হেল্লগা তুমখিবা মতমদা ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌরিবা হোর্মোনগী খল কায়রকই। মদুনা মরম ওইরগা ঈদা য়াওবা গ্লুকোজগী চাং ৱাংখৎলকই। মতৌ অদুম্না লিভর অমদি মশলদগী অহেনবা গ্লুকোজ থাদোরকপা মরম্না টাইপ-টু দাইবেটিস নারবশিংদা ফাষ্টিং ব্লদ সুগর ৱাংহল্লকপনি। নুমীদাং তূম্লমদাইদা চাশিন-থকচিনখিবা চীঙ্গাক্লা মথংগী অয়ুক্তা চাকখাও হাংলিঙৈদা ব্লদ সুগর ৱাংহল্লকপা নত্তে। হোর্মোনগী খল কায়রকপদগী ফীভম অসি ওইহল্লকপনি হায়না মিনিয়াপোলিসকী পার্ক নিকো-লেটতা লৈবা ইন্টরনেসনল দাইবেটিস সেন্টরগী দাইটিসিয়ন অমসুং দাইবেটিস এদ্যুকেটর আর্লিন মোঙ্কনা ফোঙদোকখি।

অমেরিকান দাইবেটিস এসোসিএসন অমসুং অমেরিকান এসোসিএসন ওফ ক্লিনিকেল এন্দোক্রাইনোলোজিষ্টকী মার্টিন আইরননা হায়খি, কনাগুম্বা মীওই অমা ব্লদ গ্লুকোজ ৱাংলে হেক খঙলকপগা অথুবা মতমদা হীদাক চাদুনা ব্লদ গ্লুকোজ কন্ট্রোল তৌনবা হোৎনগদবনি। মদুনা হোর্মোনগী খল কায়রক্তুনা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরক্কদবদগী কনবা ঙম্মী।

দাইবেটিসনা নারে খঙলকপা মীৎকুপতা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা তারবদি হোর্মোনগী খল কায়হন্দবগা লোয়ননা ইন্সুলিন সেন্সিটিভিটি ফগৎলকই অমসুং ঈদা য়াওবা সুগরগী চাং হন্থরকই। খ্বাইদগী ফবা পান্বেদি পুন্সি মহিং শেমদোকপগা লোয়ননা চাবা-থকপগী মওং হোংদোকপা অমসুং হকচাং শাজেল তৌবনি। হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবা মতমদা ব্লদ সুগর লেভেলসু মথন্তা হন্থজখি। মতম শাংনা টাইপ-টু দাইবেটিস নারবা মীওইশিংদদি হকচাং শাজেল তৌবখক্লা কান্নবা ফংদে। অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবগা লোয়ননা হীদাক লাংথক চাবগী তঙাইফদবসু লৈ।

নোংমগী মনুংদা করম্বা মতমদা হকচাং শাজেল তৌগদগে হায়বদু থোইদোক্লা মরুওইদে। হেন্না মরুওইরিবদি অকক্লবা মতম থমদনা অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবদুনি। মদুনা ইন্সুলিনগী মথৌ হেনগৎহন্দুনা ব্লদ সুগর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা অয়ুক হেক য়াহৌরকপগা মিনিট ১০ রোম ষ্ট্রেটচিং-এক্সরসাইজ তৌগদবনি। থবক চৎপদা লাপ্পা গাড়ী খাল্লম্লগা মতেক খরা খোঙনা চৎকদবনি। তূম্লমদাইদা কা-হেন্না চাশিনবগী মহুৎ অফবা মখলগী চীঙ্গাক চাং হন্থনা চাগদবনি। কা হেন্না ৱাহনবমক নৎত্রবসু অয়াম্বা মতমদা হকচাং লেঙ-ওৎপগী থবক তৌবা মথৌ তাই।

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

‘ভিদিও থিংজিনবগা লোয়ননা থৌরমদা শরুক য়াবা য়ারোই’

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস): হৌখিবা মে থাদা লাঙ্গোল নিংথৌ লাই হরাওবগা মরী লৈননা এদভর্টিজ তৌবা মানবা ভিদিও অমা ফেসবুক অমদি য়ু ট্যুবতা ভাইরেল ওইরকপগা লোয়ননা কে কে এলনা কুপ্না য়েংশিল্লবা মতুংদা অশোয়বা অরানবা ময়াম অমা য়াওরম্বা থেংনরে। হায়রিবা ভিদিও অসিনা মরম ওইরগা খুন্নাই অসিদা চৎনদবা য়াম্না মওং তাদবা মীতৈ খুন্নাইবু মাঙথোকপা য়াবা অমদি লিক্লমদা শোকপা য়াবা ভিদিও ওইবনা হায়রিবা ভিদিও অসি মতম চুপ্পগী ওইনা থিংজিল্লে হায়না কংলৈপাক কনবা লূপ (কে কে এল) মণিপুরগী পব্লিসিটি সেক্রেটরি এন রোমেশ মঙাংনা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

ভিদিও অসিবু নম্বদা চেন্নরিবা লাঙ্গোল নিংথৌ লাই কম্মিটি অমদি কম্মিটি অদুগী জেনরেল সেক্রেটরি শান্তি অমদি পব্লিসিটি সেক্রেটরি রতন অমসুং সোর্ট ভিদিও অদুদা শক্তম লাঙলিবা মণিপুরগী মশক নাইরবা ফাগীরোয় হেপ্পি রাজেন অমদি য়ু ট্যুবর নাওবা মৈ, বেরোল অমসুং মদুদা শক্তম লাঙলিবা, লাঙলিবী আর্টিষ্ট পুন্নমক কে কে এলগা ৱাখল তামিন্নদ্রিবা ফাওবা মীওইশিং অসিনা অথিংবা অসি লৈরিঙৈ মনুংদা সিনেমা, দ্রামা, কোমেদি, ফেসবুক, সোসল মীদিয়ানচিংবা অমদি করিগুম্বা থবক থৌরম অমত্তদা শরুক য়াবা য়ারোই। হায়রিবা অসিদা থৌশাদনা মখা তানা থবক তৌরক্লবদি মদুদা থোক্লকপা অফ-ফত্তা খূদিংমক মশা-মশানা লৌজগদবনি হায়রি।

স্বিং অমসুং স্লাইদর খুৎশিন্নখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : বেঙ্ক ওফ বরোদাগী চহী ১১৫শুবগী থৌরমগী শরুক অমা ওইনা কোর্পোরেট সোসল রেস্পোন্সিবিলিটিগী মখাদা বেঙ্ক ওফ বরোদা গভর্ণর রোদ ইম্ফালনা অঙান চীং ইকো পার্ক ককচিংদা স্বিং অমসুং স্লাইদর অমা খুৎশিন্নখ্রে। গ্রীন দ রোক্স ওফ অঙান চীং কেম্প্যেনগী শরুক অমা ওইনা অঙান চীং ইকো পার্ককী হেরিটেজ কমপ্লেক্সতা উ চারাশিংসু থাখ্রে হায়রি।

চাদা ৭০ অমদি হেন্না ফংলকখ্রবা মহৈরোয়শিং ওকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা ২০২২গী এগজামদা নম্বোল এ সীগী ওইনা চাদা ৭০ অমদি মসিগী মথক্তা হেন্না মার্ক ফংলকখ্রবা মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অমা সিনিয়র সিটিজন্স এন্দ ইন্টলেকচ্যুএলস এসোসিএসন, ২৪-নম্বোল এ সীনা শীন্দুনা পব্লিক ঠিএটর হোল নম্বোলদা পাঙথোকখ্রে।

মহৈরোয়শিংবু তরাম্না ওকপগী থৌরম অদুদা চীফ গেষ্টকী ৱারোল পীরদুনা এ সী অসিগী এম এল এ অমা ওইবদা নত্তনা এদ্যুকেসন, লোস এন্দ লেজিসলেটিভ এফ্যের্স মিনিষ্টর ওইরিবা টি ঐচ বসন্তকুমারনা হায়খি, এগজাম অসিদা মার্ক ৱাংনা ফংলকখ্রবা মহৈরোয়শিংনসু অমদি মার্ক ৱাংনা ফংহৌদ্রবা মহৈরোয়শিংনসু নীংহন্নবা লৈতনা হোৎনগদবনি। মতম চুপ্পদা দিসিপ্লিন ঙাক্লা চৎপা, হোৎনবা কনবা অমদি ইমা-ইপা, অহল-লমনশিংবু ঈকায়খুম্নবা উৎপনা তুংগী পুন্সিদা হেন্না মায় পাকপা ওইবা ঙমগনি। হৌজিক্কী মালেম অসি গ্লোবেল ভিলেজ অমনি। টেক্নোলোজি য়াম্না চাউখৎলে হায়রবসু মহৈরোয় ওইরিঙৈ মতমদদি ইলেক্ট্রোনিক গেজেটশিং অসি কাঙলোন চুম্না এদ্যুকেসনলগী প্রপজদা শীজিন্নগদবনি। মসিবু লান্না শীজিন্নরবদি নেগেটিভ রিজল্ট লাক্কনি। ইন্টরটেনমেন্টসু মরুওই অদুবু লিমিট অমা থমগদবনি। লোয়ননা ক্লাস নৌরিঙৈদগী পেরেন্টশিংনা অপাম্বা ষ্ট্রিমদা অঙাংশিংবু ফোর্স তৌবা নৎত্রগা মহৈরোয় মশানা করিয়রগী মতাংদা ৱান সাইদ দিসিজন লৌবা তোকপীয়ু। করিয়র খনবা মতমদা ফ্লেক্সেবল ওইগদবনি। ইশানা মতম অদুগী সিচ্যুএসন মতুংইন্না খ্বাইদগী চান্নবা দিসিজন লৌগদবনি। মসিনা হেন্না অফবা মহয় পুরকপা ঙমগনি হায়খিবগা লোয়ননা করিয়র কাউন্সেল্লিং অমদি গাইদেন্স মতম পুন্নমক্তা মহৈরোয়শিংনা লৌগদবনি হায়খি।

সী এম বিরেনগী লুচিং মখাদা লৈঙাক অসিনসু মহৈরোয়শিংগী ইন্টরেষ্টতা অনৌবা পোলিসী কয়া শেম্নবা হোৎনরি। নোলেজ বেজ ৱর্ল্ড অসিদা ঐখোয়গী মহৈরোয়শিংবু মল্টি দিসিপ্লিনরি ওইহন্নবা হোৎনবদা নত্তনা সোসাইটি অসিদগী টোপ্পরশিং খক নত্তনা মেক্সিমম এদ্যুকেটেদ ওইবা মীওই পুথোক্লবা কন্না হোৎনরি। নেসনল এদ্যুকেসন পোলিসীগী কান্নবা কয়া মহৈরোয়শিংদা মিনিষ্টরনা খঙহনখিবগা লোয়ননা হন্দক্কী ক্লাস টেন এগজামিনেসনদা মণিপুর পুম্বগী ওইনা চাদা ৬০ হেন্না পাস তৌখিবদুসু নুংঙাইবা ফোঙদোকখি।

থৌরম অদুদা সিনিয়র সিটিজন এন্দ ইন্টলেকচ্যুএল এসোসিএসনগী প্রসিদেন্ট টি ইবোতোম্বী, এক্স-য়ুনিয়ন মিনিষ্টর টি ঐচ চাওবা, উৎলৌ গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান এন শরত, সঞ্জেনবম-পুখ্রম্বম গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান এন বিরজিৎ, ইশোক গ্রাম পঞ্চায়টকী প্রধান দব্লিয়ু দেবেন অমদি নম্বোল ম্যুনিসিপাল কাউন্সীলগী ক্যেরটেকর চ্যেরপর্সন সী ঐচ বসন্তনা মথংশিংনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি।

বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা এগজামদা মণিপুরী সবজেক্টকী খ্বাইদগী মার্ক ৱাংবা মহৈরোয়শিংদা মনা য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপ মশা লোয়শঙ, তেন্থা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী তরেৎলকশুবা মনা য়েন্থোকপগী থৌরম অমা ঙসি তেন্থা মল্টিপ্লেক্সতা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা হন্দক্তা পাঙথোকখিবা বোসেম অমদি কোসেমনা লৌবা এগজামদা মণিপুরী সবজেক্টকী ওইনা তেন্থাগী মহৈরোয়শিংদগী অহানবা, অনীশুবা অমসুং অহুমশুবা তারকখ্রবা মহৈরোয়শিংদা তোঙান তোঙানবা মনাশিং লান্থোকখি। ঙসিগী থৌরম অদুদা লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপ মশা লোয়শঙ তেন্থাগী লুচিংপুরেল কার্তিক মাইবা, মণিপুর লৈঙাক্কী হায়র এন্দ টেক্নিকেল এদ্যুকেসন (য়ু)গী এদিসনল দিরেক্টর পাঙম্বম শান্তিকুমার অমদি স্লোপলেন্দ পব্লিক স্কুল খোংজোমগী প্রিন্সিপাল কম ফাউন্দর নহাকপম বাবুলিন অমসুং তেন্থা জিলা পরিষদকী মেম্বর খাঙম্বেম মনিশংনা মথংশিংনা প্রসিদিয়ম মেম্বর ওইনা শরুক য়াখি।

ঙসি লান্থোকখিবা মনাশিং অদুদি মথংশিংনা ক্লাস টেনগী ওইনা মণিপুরী সবজেক্টতা অপূনবা মার্ক ১০০গী মনুংদা ৯৭ ফংদুনা অহানবা তাখিবী মাইবম দেবিতাদা মোইরাংথেম পালা মৈতৈনীংশিং সাহিত্য মনা পীদুনা ঈকায় খুম্নখি। মনা অসি তেন্থা খোংবালদগী এম শ্যামসুন্দরনা মাগী লৈখিদ্রবগী অপোকপগী মিংদা কৎপনি। অপূনবা মার্ককী মনুংদা ৯৫ ফংদুনা অনীশুবা তারকখ্রবী অলেরুং নিংথৌজমদা মোইরাংথেম নোকুল মৈতৈ নীংশিং সাহিত্য মনা লান্থোকখি। মনা অসি তেন্থা খোংবালদগী এম ষ্টেলিননা মাগী লৈখিদ্রবা অপোকপগী মিংদা কৎপনি। অহুমশুবা তাবদা পীবা এন থম্বালঙৌ নীংশিং সাহিত্য মনা অসিনা অপূনবা মার্ক ৯৪ ফংলকখ্রবী মোইরাংথেম তমন্নাদা পীখি। মনা অসিনা তেন্থা খোংবালদগী টি ইবোহলনা লৈখিদ্রবা অপোকপগী মিংদা কৎপনি। লোয়ননা ক্লাস টুয়েল্বকী ওইনা অহানবা মনা ফংখ্রবী লিন্থোইঙম্বী থোঙামদা তেকচম য়াইমা নীংশিং সাহিত্য মনা পীখি। মহাক টিজি হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী মহৈরোয়নি। মনা অসি তেন্থা খোংবালদগী টি তোম্বনা লৈখিদ্রবা অপোকপগী মিংদা কৎপনি।

এম তোম্বী লৈমা নীংশিং সাহিত্য মনা অসিনা অনীশুবা তারকখ্রবা মহৈরোয় মুতুম লেনিনদা পীখি। মনা অসি তেন্থা খোংবালদগী এম ইবোমচানা মহাক্কী লৈখিদ্রবী অপোকপীগী মিংদা কৎপনি। অহুমশুবদা মহৈরোয় মোইরাংথেম থোইবীদা লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপ মশা লোয়শঙনা কৎপা মনা লান্থোকখি হায়রি।

ককচিংদা লাইরিক নৈনবগী থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৪ (ঐচ এন এস) : সাহিত্য সেবা সমিটি ককচিংনা শীন্দুনা কে এস ঐচ জয়কুমারনা ইবা ‘ঐ মাঙখরে ঐঙোন্দগী’ হায়না মিংথোনবা শৈরেং লাইরিক অসি খন্ন-নৈনবগী থৌরম অমা ঙসি ককচিং ফৌসুপাৎ লৈকায়দা লৈবা লাইব্রেরী এন্দ ইনফোর্মেসন সেন্টর ককচিংগী মীপুনশঙদা পাঙথোকখ্রে।

লাইরিক নৈনবগী থৌরম অদুদা থৌরম মপু ওইনা কে এস ঐচ বির, প্রসিদেন্ট সাহিত্য সেবা সমিটি, ককচিং মণিপুর অমদি লাইরিক নৈনবীগদবা ৱাঙাংলোয়শিং ওইনা থবক্তগী পোত্থারবা সী আই কোলেজকী ভাইস প্রিন্সিপাল সলাম তোম্বা, এদভোকেট প্রোফেসর, মণিপুর দিপার্টমেন্ট এম য়ু, লেকচরর, পদ্ম রত্না ইংলিস স্কুল ডা. কে এস ঐচ শান্তনা ফম্ফমলাংদা লেংশিনখি।

ঙসি পাঙথোকখিবা থৌরম অদুদা লাইরিক অদুদা য়াওরিবা শৈরেং ৭৬ অদুদা অইবনা ফোঙদোক্লিবা, পাউদম্নিংলিবা হৌজিক ওইরক্লিবা খুন্নাইসিগী ফীভম, অচুম্বনা লৈখা তারক্লিবা-মাঙশিল্লক্লিবা, অইবা কয়ানা থেংনরিবা অৱাবা, লোল অমদি ময়েক মাঙশিল্লকপগী মীয়াম্না থেংনরিবা অৱাবা অমদি মীওইবনা মহৌশা লাইরেম্বীবু মীরাইরকপদগী থেংনরিবা খুদোংচাদবা অসিনচিংবা কয়া অসিগী মতাংদা লাইরিক নৈনরোইশিংনা মরিক চুম্না, মচা খায়না নৈনবীদুনা মীয়ামদা খঙহনখি। অইবা অসি হীরম কয়াদা তুংগী অশানবা মীৎয়েং য়েংদুনা মীয়ামদা খঙহনবা ঙম্বগী গুন চেল্লবা অইবা অমনি। মখা তানা খোরিরোলগী হীরমদা অচৌবা খুদোল কয়া তম্বীরকখিগনি হায়বগী থাজবা থল্লি হায়নসু নৈনরোইশিংনা ফোঙদোক্লখি।

ঙসিগী রাশি ফল

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

তাং ২৫।০৭।২০২২ ইং, নিংথৌকাবা; নুংথিল পুং ৪.১৬ ফাওবা ইঙেলগী ২৭ নি পাল্লি, মতুংদি ২৮নি পাল্লনি।

মেষ: খোয়রাংবা লৈরসু য়েক্লবা লৈরসু নমথবা ঙমজবা, অফবা মীংচৎ ফংবা, পল্লম্বা থবক পাওবা, শেল ফংজবা নুমিৎনি। থেংলপ্পা মরুপকী মতেং ফংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

বৃষ: অয়ুক্তা নীংবা থুংবা অমদি অফবা খোঙশাল লৈনা চঙগনি অমদি লৌশিং ফুদোক্লা থৌপাঙবা ঙমজগনি। নুমিৎয়ুংবা মতুংদা খুৎচাও থাবদি অপঙবা তাগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংলোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিথুন: নুংঙাইবা পাউ তাগনি, অরাপ্পা চৎপা মহৈ য়ানগনি অমদি থেংলপ্পা ওইজ-ওইথক হেন্না ফংগনি। নাপল তৌবদি মাঙগনি অমদি থাজদনা নক্লবনা তাথি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

কর্কট: অয়ুক্তা নীংবা থুংবা অমদি শেন্দোং চাওনা ফংগদবা খোঙশাল লৈ। নচাক নরলগী লমদা কোক শাবদি লৈগনি অদুবু নোল্লুক্লা চৎচরদি মাঙবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

সিংহ: অয়ুক্তা য়াম্না ফবা খোঙশাল লৈগনি, খুৎচাও থাবা য়াগনি অমদি ৱানোম থৌনোম মায় পাক্কনি। চিন য়াংবদি মায় পাকপা ৱাগনি অমদি চোপকনি।অঙনবদা মীচঙ লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

কন্যা: থবক পাঙবা অমদি শেল চঙবা নুমিৎনি। মরুপ অফবা ফংগনি, ইমুং-মনুংগী মতেং লৌবনা হেন্না য়াইফবা নুমিৎনি অমদি লৌশিং ফুদোকপা ঙমজৈ।
লৈশা পাখংশিংগী- মরী ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

তুলা: নীংহন্নদবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং চাওবনা মীকোক থোংনা মায় পাকচৌ হায়বা নুমিৎনি। অদুবু হেন্না আশা তৌবা অমদি চরাংনবনা মাঙজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

বৃশ্চিক: অয়ুক্তা কনানসু মায়থিবা পীবা ঙমদবা অফবা খোঙশাল লৈ অমদি শেন্দোং চাওনা ফংজগনি। চিন্দা পাউদানবদি মাঙজবা লৈগনি-অখঙ অহৈ তান্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাঙবা

ধনু: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংবা অমদি ৱাখল থোকপা নুমিৎনি। শেন্দোং তানবগী থবক্তদি খুৎচাও থাহৌরো-য়াম্না কান্নগনি। হুরানবদগীদি চেকশিল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

মকর: নুমিৎয়ুংবা মতুংদা নীংবা থুংবা হেনগনি, ওইজ-ওইথক ফংগনি অমদি ৱাখল থোক্কনি। অনম তানবা অমদি মীতোপ থাজগদি হান্নগুম তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী- লাইবক ফরনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক

কুম্ভ: চরাংনবৈ মহয় মতম মাঙগনি অমদি ইমুং-মনুং ৱাখল তান্নরোই। অদুবু নীংহন্নদনা হোৎনবনা অমদি থৌনা ফুদোকপনা মীকোক থোংবদি ঙমজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা

মিন: অয়ুক্তা য়াম্না কান্নজনি, শেন্দোং ফংগদবা থবক্তা খুৎচাও থাহৌরো। য়েক্লবনা মরুপ শাদুনা লাকপা নুমিৎনি-চেকশিল্লু। পল্লম্বা শেল-থুমদি ফংজগনি।
লৈশা পাখংশিংগী- ৱা ঙাঙবা লুখিনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অশংবা/কিসমিস

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।