আই সী দি এস প্রোজেক্ট ককচিংনা শীন্দুনা পোষন পখ্বারাগী থৌরম মল্টিপর্পজ হোলদা পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৭ (ঐচএনএস):

হৌজিক হৌজিক ইন্দিয়া পুম্বদা চৎলিবা থা অসিগী মার্চ ২০ হৌরদুনা লাক্কদৌরিবা এপ্রিল ৩ ফাওবা চথগদৌরিবা পোষন পখ্বারা সেলেব্রেসনগী শরুক অমা ওইনা আই সী দি এস প্রোজেক্ট ককচিংনা শীন্দুনা মিলেটস ফোর ন্যুত্রিসনল রেল বিয়িং হায়বা থীমদা ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী পোষন পখ্বারাগী থৌরম অমা ঙসি মল্টিপর্পজ হোল ককচিং ময়াই লৈকায়দা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা ককচিং দিষ্ট্রিক্টকী মনুংদা লৈবা আশা ৱার্কর অমদি অঙ্গনৱাদি ৱার্করস লোয়ননা হেল্লরশিংনা শরুক য়াখি। ঙসিগী পাঙথোকখিবা পোষন পখ্বারাগী থৌরম অদুদা দেপ্যুটি কম্মিস্নার ককচিং সোমোরজিৎ সলামনা অথোইবা মীথুং, সোসল ৱেলফেয়র দিপার্টমেন্টকী দিরেক্টর ঙাঙোম উত্তমনা থৌরম মপু লোয়ননা জেদ ঈ ও ককচিং ৱাই অচৌবা অমদি সী দি পি ও, আই সী দি এস প্রোজেক্ট ককচিং কে দেবানন্দনা অখন্নবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়ারদুনা য়াম্না ফজবা থৌরম অদু মায় পাক্লা পাঙথোকখি।

ইম্ম্যুনাইজেসন, এনেমিয়া, আধার এনরোলমেন্ট অমদি পি এম এম ভি ৱাইগী ষ্টোল মরি য়াওনা তোঙান তোঙানবা সেক্তরশিংগী মচি ওইবা চীঙ্গাকশিং উৎপা ষ্টোল ১০ পুন্না ষ্টোল ১৪ হাংদুনা পাঙথোকখিবা ঙসিগী পোষন পখ্বারাগী থৌরম অদুদা ষ্টোল ১০না অথোই-অহেন তান্নখি। লোয়ননা থৌরম অদুগী মনুং চন্না অথোই-অহেন তান্নবদা মকোক মথং তারকখ্রবশিংদা শেলগী মনাসু পীদুনা পূক্লিং থৌগৎপগা লোয়ননা ঈকায় খুম্নবসু উৎখি।

আই সী দি এস প্রোজেক্ট ককচিংনা শীন্দুনা পাঙথোকখিবা পোষন পখ্বারাগী থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুংগী ৱারোল পীরদুনা দেপ্যুটি কম্মিস্নার ককচিং সোমোরজিৎ সলামনা ফোঙদোকখিবদা, হৌজিক্কী মতমদা চীঙ্গাক অহোংবা কয়া লাকপনা অমদি চাক খক্তবু মরুওইবা চীঙ্গাক ওইনা শীজিন্নবনা ঐখোয়গী হকচাংদা ওইরকপা মখল-মখা কয়াগী অনাবশিং থেংনরক্লে। মরম অদুনা মণিপুরদা লৈরিবা মীপুম খূদিংমক্লা চারিবা চীঙ্গাক অসি ইচা-ইশুশিংদগী হৌনা চাবগী মওং শেমদোক্তুনা মচি ওইবা চীঙ্গাকশিং চানবা হোৎনবা মথৌ তারে হায়বনচিংবা ৱাফমশিং ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা থৌরম মপু ওইনা শরুক য়াখিবা সোসল ৱেলফ্যেরগী দিরেক্টর ঙাঙোম উত্তমনা হায়খি, ঐখোয়না মতম অমদা চান্নরম্বা চীঙ্গাক অমা ওইরম্বা অদুবু হৌজিক্তি উবা ফাওবা ফংলক্তবগী তাঙ্কক অমদা লাক্লিবা চনান অসি মীওইবগী হকচাংদা কান্নরবা মচি ওইবা পোৎশক কয়া য়াওরিবনি। ঐখোয়না পান্থী অসিবু অমুক হন্না নৌহৌননা পাক শন্না থাদুনা চাননবা চীঙ্গাক ওইনা শীজিন্নদুনা মশা-মউ ফবা, তীঙ্গং-কায়জংদবা খুন্নাই অমা শেমগৎপগী তঙাইফদবা লৈরে। মীওইবগী হকচাংদা অনা-অয়েক য়াওরক্লিবা অমদি মশা-মউফনা লৈবা হায়বসিদা ঐখোয় মীওইবনা চারিবা চীঙ্গাকশিং অদুগী মখা য়াম্না পোল্লি। মরম অদুনা ঐখোয় পুম্নমক্লা ৱারবসু ৱানা অতোপ্পা অরানবা লম্বীদা শেল শীজিন্নবগী মহুৎতা মমা-মপা ওইবশিংনা মচা-মশুশিংবু অমদি অহল-লমনশিংবু হকচাংদা কান্নবা মচি ওইবা চীঙ্গাকশিং পীজনবা হোৎনবীয়ু হায়নসু থৌরম অদুদা আপীল তৌখি। লোয়ননা থৌরম অদুদা শরুক য়াখিবা মীওইশিংদা কান্নরবা ৱাফম কয়াসু ফোঙদোক্তুনা ৱাখল তাহনখি।

অশেংবা ইরল ফিল্মগী দিরেক্টরদা জুরি স্পেসিএল মেন্সন এৱার্ড পীরকখ্রে

ইম্ফাল, মার্চ ২৭ (ঐচএনএস):

দোস্যুয়ালি ফিল্ম প্রদক্সন মণিপুরগী বেনর মখাদা ক্ষেত্রিময়ুম সুবদনিগী ষ্টোরি, প্রদ্যুসর অমদি লিরিসিষ্ট তৌবা অশেংবা ইরল ফিল্মগী দিরেক্টর ও সী মৈরাদা জুরি স্পেসিএল মেন্সন এৱার্ড পীরকখ্রে হায়রি।

কোলকাটাগী সঙ্গিত কালা মন্দিরদা নুমীৎ নীনি চথরকখিবা এন আই আর আই ৯- সেকেন্দ ইন্টরনেসনল ফিল্ম ফেষ্টিভেল ২০২৩গী মনা য়েম্থোকপদা মণিপুরী ফিল্মগী শক্লাইরবা দিরেক্টর ও সী মৈরাদা এৱার্ড অসি পীরকখিবনি। মনা অসি ফেষ্টিভেল অসিদা ওফিসিএল সেলেক্সন ফংখিবা মণিপুরী ফিচর ফিল্ম অশেংবা ইরলবু দিরেক্সন পিবগীদমক্তা পীরকপনি। এন আই আর আই মীদিয়ানা মার্চ ২৫-২৬ নুমীৎ নীনি পাঙথোকখিবা ফেষ্টিভেল অসিগী দিরেক্টর দা. জুনমোনি খৌক দনা ফিল্ম অসিনা ফেষ্টিভেল অসিদা শরুক য়ারকপসিনা ফেষ্টিভেল অসি হেন্না মশক থোকহল্লে হায়না ফোঙদোকখি।

মালেমগী ওইনা কুমজা ২০২২দা পুথোকখিবা তোঙান-তোঙানবা লোলগী ফিচর ফিল্ম ২৯৬না ফেষ্টিভেল অসিদা শরুক য়াখি। য়ামখ্রবা ফিল্মশিং অসিদগী শুপ্নতংগী ফিল্ম নিপানখক্তমক খনগৎপদা অশেংবা ইরলসু য়াওরকখিবনি। ফেষ্টিভেল অসিদা ফিল্ম দিরেক্টর ও সী মৈরা শরুক য়াবা ঙমখিদবনা মরম ওইরগা প্রদক্সন টিমগী মহুৎ শিল্পগা ফিল্ম অসিগী এসিষ্টেন্ট সিনেমাটোগ্রাফর থিংবাইজম ওমেশকুমারনা ও সী মৈরাগী মহুৎ শিল্পগা লেমজনিংঙাই ওইরবা ইন টরনেসনল এৱার্ড অসি লৌখি।

নীংশিংবা য়াবদি ফেষ্টিভেল অসিগী সোর্ট ফিল্ম কেটগোরিদা মণিপুরী সোর্ট ফিল্ম ঈরাইসু শরুক য়াখি। খ্বাইরাকপম বিশ্বমিত্রানা দিরেক্টসন পীবা ফিল্ম অসিদা শক্তম লাংখিবি লৈশাংথেম তোম্থোইঙানবীনা সোর্ট ফিল্ম কেটগোরিদা বেষ্ট এক্সেসকী মনা ফংলকখি। নোংদোল মমিকোল ফিল্মসনা পুথোকপা ফিল্ম অসি মালেমগী মমিং লৈরবা ফিল্ম ফেষ্টিভেলশিংদা শরুক য়ারিবা ফিল্ম অমনি। ফিল্ম অসিদা তোম্থোই হান্নসু বেষ্ট এক্সেসকী মনা অনীরক ফংখ্রে। ফিল্ম ফেষ্টিভেল অসিদা শরু ইরবী ফিল্ম পর্সনেলিটি সীমা বিশ্বাস অমসুং শক্লাইরবা ম্যুজিক কম্পোজর এন্দ সিঙ্গর জুবেন গর্গনা শরুক য়াদুনা হেন্না মশক থোকপা ফেষ্টিভেল অমা ওইহনখি। ফেষ্টিভেল অদুদা মালেমগী লৈবাক কয়াদগী লাকপা শক্লাইরবা, শক্লাইরবী মীওই কয়াসু শরুক য়াখি হায়রি।

লৌশিং পুক্কে

দাইবেটিস নারক্লিঙৈ নৎত্রগা নাবা

হৌরকপা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংদা করি খুদম পীরকপগে হায়বা খঙমিন্নসি

দাইবেটিস হায়রিবা লায়না মখল অসি ঐখোয়গী ঈদা য়াওরিবা গ্লুকোসকী চাং হেন্না ৱাংখৎলকপা মতমদা নাহল্লকপা লায়না মখল অমনি। হায়রিবা লায়না মখল অসি মালেমদা লৈরিবা মীওইবা খুন্নাইগী পুন্সিদা খ্বাইদগী হেন্না চাওনা শীংনবা লায়না মখল অমনি। দাইবেটিসনা মরম ওইরগা মীওই মিল্লিয়ন কয়াগী পুন্সি অরেম্বদা মাঙহনখ্রে। মালেমগী নত্তনা ইন্দিয়াদসু লায়না মখল অসিনা মীওই কয়া শিহনখ্রে। মণিপুরদসু দাইবেটিসনা নাবা অমদি শিহনখিবগী থৌদোক কয়া লৈরে। লায়না মখল অসি লুশিনখ্রবদি লায়েংবা ঙমদবা লায়না ওইবনা মীয়াম্নসু য়াম্না কিনরি। অমরোমদা দাইবেটিস নারবা মীওইশিংনা চাবা থকপদা অচৌবা প্রোব্লেমশিং মায়োক্লবগা লোয়ননা অতোপ্পা লায়না কয়াসু ঐখোয়গী হকচাংদা নাহল্লক্লবা অচৌবা মরম অমা ওইহল্লকই। মরম অদুনা লায়না মখল অসিদগী ঐখোয়না য়াম্না চেকশিনগদবনি। লায়না অসি মীওইবগী পুন্সিবু তেমশিংনরিবা মখল অমনি হায়বা খঙলবসু মতৌ করম্না লায়না মখল অসি ঐখোয়গী হকচাংদা নাহল্লকপগে হায়বগী মতাংদদি ইখঙ খঙনদবগুম তৌরি। অমদি মসিগী মতাংদা থিজিনবগী চাংসু ৱাৎনা উরি। ঐখোয়গী ঈদা য়াওবা গ্লুকোসকী চাং কা হেন্না ৱাংখৎলকপা মতমদা দাইবেটিস নাহল্লকই হায়বসিদি খঙনরে। অদুবু ঈদা য়াওরিবা গ্লুকোস অসি কদায়দগী লাকপগে হায়বদু খঙমিন্নসি। ব্লদ গ্লুকোস অসি ঐখোয়গী ইনর্জিগী হৌরকফমনি। মসি মরুওইনা ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাকশিংদগী ফংবনি। অদুগা ইন্সুলিন হায়রিবা অসিনা পেনক্রিজনা শেম্বা হোরমোন মখল অমনি। হায়রিবা হোরমোন মখল অসিনা চীঙ্গাক্তা য়াওরিবা গ্লুকোস অদু ঐখোয়গী শেলশিংদা য়ৌহনবগী থবক তোই।

দাইবেটিস নারক্লিঙৈগী মমাংদা ঐখোয়গী হকচাংদা তোঙান তোঙানবা খুদমশিং পীরকই। অদুবু ঐখোয়না মসিগী মতাংদা খঙজিল্লুদবা অমদি থিজিল্লুদবনা মরম ওইরগা খুদমশিং অদুবু থৌওইনা খঞ্জিল্লুদবা থৌওংশিং থোক্তবা নত্তে। পীরক্লিবা খুদমশিং অদুনা ঐখোয়গী হকচাংদা কা হেন্না নুংঙাইতবা থৌদোকশিং থোকহন্দবনা মরম ওইরগা ঐখোয়না কা হেন্না খঞ্জিল্লুদবসু ওইরম্বা য়াই। দাইবেটিস নারমদাই নৎত্রগা নাবা হৌগৎলকপা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংদা পীরকপা খুদম খরগী মতাংদা ঐখোয় খঙজিনসি।

১) ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাকশিং অসি ঐখোয়গী হকচাংনা গ্লুকোসতা ওম্থোকই। মদুগী মতুং সেলশিংনা গ্লুকোস অদুবু ইনর্জিদা ওম্থোকই। অদুবু ইন্সুলিননা গ্লুকোসশিং অদু ইনজি দা ওম্থোকপা ঙম্লক্তবা নৎত্রগা গ্লুকোসনা ইনর্জি ওম্থোক্লবা হোৎনবদা ইন্সুলিননা মতেং পাংশিল্লক্তবদি ইনর্জি ফংবা ঙম্লরোই। মতম অদুদা মরম চাদনা ঐখোয়গী হকচাংদা কা হেন্না চোকথবা ফাওরক্কনি। খোঙনা শাংনা চৎলুবা নৎত্রগা মতম শাংনা থবক তৌরুবা মতমদসু হকচাং চোকথবগী থৌওংশিং থোকই। মসিদা য়াম্না চেকশিনগদবদি মরম চাদনা চোকথবগী থৌওংশিং তোয়না থোরক্লবদি দোক্টরশিংগা তানহৌগদবনি।

২) নোর্মেল ওইনা লৈরিবা মীওই অমনা পুং ২৪ গী মনুংদা হায়বদি নোংমদা ৪ দগী তরেৎলক (হোংদোক হোংজিন খরা লৈবা য়াই) মপান (য়ুরিন) থোকই। অদুবু ঐখোয় দাইবেটিস নাবা মীওই অমা ওইরবদি ঈদা য়াওরিবা গ্লুকোসকী চাং ৱাংখৎলকপগা লোয়ননা কিদনিনা গ্লুকোসশিং অদু মপুঙ ফানা কন্ট্রোল তৌবা ঙম্লক্তবদগী য়াম্না তোইনা মপান থোকপগী থৌদোকশিং থোক্লক্কনি। মসি ওইরবদি ঐখোয়না অখঙ অহৈশিংগা তানহৌগদবনি।

৩) মপান থোকপগী চাং হেনগৎলকপনা মরম ওইরগা হকচাং দিহায়দ্রেট তৌহল্লকই। মসিনা মরম ওইরগা য়াম্না তোয়না ঈশিং খৌরাংবগী থৌওংশিং থোক্লক্কনি।

৪) য়াম্না তোয়না মপান থোকপনা মরম ওইরগা দিহায়দ্রেট তৌরকপদগী উনসাদা য়াওবা ঈশিংগী চাং হন্থরক্তুনা উনসাদা হকৎচবা য়াওরক্কনি। অমরোমদা গ্লুকোসশিং অসিনা মীৎকী লেন্সতা নপশিন্দুনা করিগুম্বা মতমদা মীৎ ময়েক শেংনা উহল্লক্তবসু য়ায় হায়রি।

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

ꯑꯁꯤꯌꯁ ꯃꯤꯡꯕꯒꯤ ꯁꯤꯄꯥꯂꯒꯤ ꯑꯁꯤꯔꯦꯟꯇ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯁꯤꯔꯦꯟꯇ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯑꯁꯤꯔꯦꯟꯇ ꯑꯁꯤꯔꯦꯟꯇ ꯑꯁꯤꯔꯦꯟꯇ