ককচিং হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী অৱাৎপা ওজা থারক্তবদগী ক্লাস বোয়কোটকী খোঙজং হৌখ্রে

ইম্ফাল, জুলাই ২৯ (ঐচ এন এস) : কাউন্সীল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (কোসেম)না লৌবা ক্লাস ট্বেল্‌ভ্‌কী এগজামিনেসন ২০২৪দা কম্মার্স ষ্ট্রিমগী ওইনা মকোক তাখ্রবী আইনা নাওরেমনা তমখিবা লৈঙাক্কী স্কুল অমসু ওইরিবা অমদি স্কুল ফগৎহনসি মিসনদসু য়াওরিবা ককচিং হায়র সেকেন্দরি স্কুলগী অৱাৎপা ওজাশিং থাবীরক্তে হায়না ঙসিদগী মহৈরোয়শিংনা ক্লাস বোয়কোটকী খোঙজং চঙশিনবা হৌখ্রে।

ওল খা-কৎলৈ ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন (এ কে-কে এস য়ু) অমসুং স্কুল অসিগী ক্লাস মোনিটরশিংগা পুন্দুনা থা অসিগী ১৮দা পাঙথোকখিবা পাউমীশিংগা উনবা অমদা স্কুল অসিগী ফিজিক্স, হিষ্ট্রি, এদ্যুকেসন, ইকনমিক্স, জিওগ্রাফি, কম্মার্স, মণিপুরী অমদি ইংলিসকী ওজাশিং সবজেক্ট অমমমদা মঙা-মঙা লৈগদবদা অমখক লৈবা, অনীখক লৈবা, মরি লৈগদবদা অমখক নৎত্রগা অনীখক লৈবা য়াওনা স্কুল অসিগী ওজাগী সেক্সন পোষ্ট লেকচর ১৩ ৱাত্তুনা লৈরে। ৱাৎলিবা ওজাশিংসি থা অসিগী ২৭ ফাওবদা লৈঙাক্কী মরী লৈনবা লোয়শঙনা থাবীরক্তবদি জুলাই ২৯দগী ক্লাস বোয়কোটকী খোঙজং চঙশিনগনি হায়বা অকনবা ৱাফম ফোঙদোকখ্রবনি। অদুবু ঙসি ফাওবা ওজাশিং থাবীরক্তবদগী স্কুল অসিগী মহৈরোয়শিংনা ক্লাস বোয়কোটকী খোঙজং চথবা হৌখিবনি।

স্কুল অসিগী এলেবেন কম্মার্সকী ক্লাস মোনিটর সলাম সোনিয়ানা ফোঙদোরকপদা, স্কুলসিগী ওজা অসুক্কী মতিক ৱাত্তুনা লৈরে। ওজা অৱাৎপশিং থাবীরত্তুনা ক্লাস নীংথিনা তৌবা ফংহনবীয়ু হায়জ খ্রবসু ঙসি ফাওবা লৈঙাকসিনা তাশিন্নদনা ওজা অমত্তা থাবীরক্তে। ফিজিক্স, মণিপুরী অমসুং হিষ্ট্রিগী ওজা অমমম স্কুলসিদা পোষ্টিং পীরে হায়না লৈঙাক্কী এদ্যুকেসন (এস)কী জোইন্ট দিরেক্তরনা ওর্দর অমদি থোকপীখ্রে। লাইবক থীবদি ঙসি ফাওবা ওজাশিং অদু স্কুলসিদা জোইন তৌরদ্রি। ওজাশিংদু কদোমদা চৎখ্রবগে, কদায়দা লৈরিবগে, জোইন তৌরদ্রিবগী মরম লৈঙাক্লা করিগী য়েংশিনবীদবনো হংলক্লি। মসিগী মথক্তা স্কুল অসিগী গ্রেদ ফোর মরি ৱাত্তুনা লৈরিঙৈদা স্কুল অসিগী সেক্সন পোষ্টকী গ্রেদ ফোর মরিগী ষ্টাফ অনী অমসু অতোপ্পা মফমশিংদা য়ুটিলাইজ তৌদুনা লৈরিবা অসুম্না ওজা অহুম অদুসু ওর্দর খক থোক্লগা স্কুলগী সেক্সন পোষ্টতা লৈরগা অতোপ্পা মফম অমদা য়ুটিলাইজ তৌখিবগী থৌওংলা হায়নসু চিংনদবা ঙমদে। স্কুল অসিগী লৈফম থোকপা ওজা মশীং শুনা থাবীরক্তিবা ফাওবা ক্লাস বোয়কোটসিগী মথক্তা হেন্না কনবা খোঙজংশিং মথং-মথং চঙশিন্নবা মহৈরোয়শিংনা শেম-শাদুনা লৈরে হায়নসু ফোঙদোকখি।

অমরোমদা, এ কে-কে এস য়ুগী জেনরেল সেক্রেটরি কে এস ঐচ নেসনেলনা ফোঙদোকখিবদা, লৈঙাক্কী হায়র সেকেন্দরি অসিগী ওজা ৱাৎপদগী মহৈ নীংথিনা তম্বা ফংদ্রে। অৱাৎপা ওজা থাবীরকউ হায়না লৈঙাক্কী পূক্লিং চিংশিঞ্জবদা ঙসি ফাওবদা লৈঙাক্লা তাশিন্নদনা লৈবসি তৌবীগনু। ওজা ১৩ রোম ৱাৎপদা ৩ খক পোষ্টিং পীরক্লিবা অসিসু অমুক জোইন তৌরদ্রে। মখোয়সিসু য়ুটিলাইজ চৎখিনবা থৌরাংলিব্রা হংলক্লি। স্কুল অসিগী ওজা ৱাৎপা খক নত্তনা গ্রেদ ফোর মরিসু ৱাৎলি। মদুগী মথক্তা স্কুল অসিগী সাইন্স লেবোরেটরি মতমগা চুনদ্রিবা কয়াসি মরী লৈনবা লোয়শঙগী মীওইশিংনা য়েংশিনবীদুনা অথুবা মতমগী মনুংদা শেমগৎ-শাগৎপীদুনা মহৈরোয়শিং মহৈ নীংথিনা তম্বা ফংহনবীয়ু। মদু নৎত্রবদি স্কুল অসিগী মহৈরোয়শিংনা চঙশিল্লকপা খোঙজং খৃদিংমক এ কে-কে এস য়ুনা মতম পুম্নদা শৌগত্তুনা অকনবা খোঙজং কয়া চঙশিন্নবা শেম-শাদুনা লৈরে হায়নসু ফোঙদোকখি।

মহৈরোয়শিংনা য়ুনিয়ন লৈত্রে হায়না লৌজরে : মহৈরোয়শিং

ইম্ফাল, জুলাই ২৯ (ঐচ এন এস) : পেলেস কম্পাউন্দদা লৈবা শ্রী শ্রী বালমুকুন্দ দেব ম্যুজিক কোলেজ গী কুমজা ২০২৪গী ওইনা ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়ন অনৌবা ওইনা শেমদ্রিবা ফাওবা হৌজিক লৈরিবা য়ুনিয়ন অসি লৈত্রে হায়না লৌজরে অমদি অনৌবা য়ুনিয়ন অমা শেমদ্রিবা ফাওবা লৈরিবা য়ুনিয়নসিনা থোক্লকপা চে-চাং অমত্তা চৎনদবা হায়না মহৈরোয়শিংগী মায়কৈদগী ফোঙদোরক্লি।

কোলেজ অসিদা ঙসি নুমিদাংৱাইরম মহৈরোয়শিংনা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফম অমদা কোলেজ অসিগী সেকেন্দ য়্যরগী মহৈরোয় কোইজম প্রেমকান্তনা মহৈরোয়শিংগী মহুৎ শীল্লদুনা হায়খিবদা, কোলেজ অসিগী ষ্টুদেন্টস য়ুনিয়নগী মায়কৈদগী য়ুনিয়নগী মিং শীজিন্নরগা লৈরিবা মহৈরোয়শিং অমত্তা তান্নরমদনা কোলেজসিগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা অরানবা ৱাফম কয়া মীদিয়াদা ফোঙদোক্লুনা কোলেজ অসিগী এটমোস্ফিয়র থুগায়বগী মওং অমা লাক্লে। ওজা ৱাৎপবু ওইরে, অমবু ওইরে, কোলেজ অসিগী মহৈরোয়শিং পুল্লপ পুনশিল্লগা খন্ন-নৈনবা অমদি ৱারেপ লৌবগী খুদোংচাবা অমত্তা ফংদ্রি। ফীভমসিদা য়ুনিয়ন অসিনা মহৈরোয়শিংগা তান্নরম্না তৌদনা কোলেজ অসিগী মতাংদা লৈবাক পুংজাও থিন্নবা মওংদা অমদি লৈবাক ৱাথোক ওইগাদবা মওংদা মীদিয়াগী থোঙদা ৱারোল কয়া ফোঙদোক্লুনা লৈরে। মখোয়না পুখৎলিবা মহৈরোয়শিংগী খুদোংচাদবা অমদি তোঙান তোঙানবা ইস্যু কয়াগী মতাংদা কোলেজ অসিগী প্রিন্সিপাল, মহৈরোয়শিংগী মমা-মপাশিং, ওজাশিং অমদি মহৈরোয়শিংগী মীফম অনীরক পাঙথোকখ্রে। মীফম অদুদা ওজা অমদি মহৈরোয়শিংনা শরুক য়ানবা হায়রবসু মখোয় লাকখিদে। কোলেজসিগী এটমোস্ফিয়র কায়রক্লিবসি শেমদোক্লবা, অনৌবা য়ুনিয়ন অমা শেমদ্রিবা ফাওবা লৈরিবা য়ুনিয়নসি লৈত্রে হায়না লৌজরে হায়খি।

মেন্টেল হেল্থ কেম্প

ইম্ফাল, জুলাই ২৯ (ঐচ এন এস) : বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা নিংথৌখোংগী মাঙ্গোলঙানবী কোলেজদা হাংলিবা রিলিফ কেম্পতা ঙরাং রিজনল ইন্সটিট্যুট ওফ মেদিকেল সাইন্সেস (রিমস), ইম্ফালগী ক্লিনিকেল সাইকোলোজি দিপার্ট মেন্টকী ডা. সমিতা ঙাইরাংবমগী মীৎয়েং মখাদা মেন্টেল হেল্থ কেম্প অমা পাঙথোকখ্রে। কেম্প অদুদা পুন্না ইনমেট ১২৪দা সাইকোলোজিকেল এসেসমেন্ট, কাউন্সেল্লিং অমদি বেহিবরেল টেক্লি কনচিংবগী খুদোংচাবা ফংহনখি হায়রি।

লৌশিং পুক্কে

ঈশিং মরাং কায়না থকপনা

হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনবদা চাউনা মতেং পাংই হায়রি

ঐখোয় মীওইবগী হকচাংগী অরুম্বা হন্থহন্নবগী মতাংদা তোঙান তোঙানবা থৌরাং কয়া লৌখৎনরক্লগনি। অদুবু য়াম্না অরায়বা মওংদা ঈশিং মরাং কায়না থক্লগা অহেনবা ফেট লৌথোক্তুনা অরুম্বা হন্থহনবা য়াই হায়বা ৱাফম অসিদি খঙনরমদবা য়াই। হন্দক্তা পাঙথোকখিবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না ঈশিং মরাং কায়না থক্ল বদি হকচাংগী অরুম্বা হন্থরকই অমসুং পুক্কী অনোয়বা শরুক মাঙহনখিবা ঙম্মী হায়রি।

রিছার্চরশিংনা হায়খি, ঈশিংদা কার্বোহাইদ্রেট, ফেট নৎত্রগা প্রোটিন য়াওদে। মরম অদুনা হেঞ্জিন্না থক্লবসু হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্দে। মদুগীসু মথক্তা ঈশিং মরাং কায়না থকপা মতমদা হেঞ্জিন্না চাশিনগদবদগী ডাকথোকপা ঙম্মী। য়ু এসতা লৈবা য়ুনিভরসিটি ওফ মিচিগানগী এসিষ্টেন্ট প্রোফেসার টেমি চাংনা হায়খি, নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্তুনা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎহন্দবনা কান্নবা কয়ামরুম পী। অনোয়বা অমসুং বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) ৱাংবা মীওই অয়াম্বা হকচাংদা মহীগী শরুক ৱাৎলি হায়বা ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। অমরোমদা, ঈশিং মরাং কায়না থক্তবা মীওইশিং কা হেন্না নোয়খৎলকপা য়াই হায়বসু ষ্টদি অদুদগী খঙলকখি। মরম অদুনা হকচাংগী অরুম্বা হন্থহনগে হায়রবদি ঈশিং মরাং কায়না থকপগা লোয়ননা উহৈ-ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং মরাং কায়না চাবা মথৌ তাই। রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১৮ অমদি ৬৪ গী মরক্তা লৈবা মীওই ৯,৫২৮ গী চাকচা-য়ুথক অমসুং পুন্সি মহিং কুপ্পা য়েংশিল্লবা মতুংদা ৱাফম অসি খঙলকপনি। ষ্টদিগী রিপোর্ট অসি 'এনালস ওফ ফেমিলি মেদিসিন' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবনি।

মীওইবগী হকচাংগী কয়াৎ অয়াম্বা ঈশিং য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমদে। মরম অদুনা ঈশিংগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা কয়াৎ অয়াম্বা মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙন্নক্তবদগী হকচাং নুংঙাইরক্তে। কনাগুম্বনা কালেন থাগী শারবা মতমদা নুমীৎ চুপ্পা ঈশিং শুংথক থক্তনা লৈবা মতমদা ৱাফম অসিগী অচুম-অরান শোয়দনা খঙবা ঙমগনি। হাইদ্রেসন এক্সপার্ট কেট গিগাননা ফোঙদোকখিবগী মতুংইন্না মীওই অয়াম্বা হকচাং চোকথরকপা মতমদা ঈশিং থৌরাংববু চাক লাম্বা ওইরবোই নীংদুনা হেক হেক চাশিল্লি। মদুনা মরম ওইরদুনা হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎলকই। হকচাং মনুংদা মহীগী শরুক ৱাৎলকপা মতমদা দিহাইদ্রেসন তৌবদগী থৌরাংবা ফাওরকই। য়াম্না তোয়না দিহাইদ্রেসন তৌরবদি মরুওইবা কয়াৎ অয়াম্বা শোকচিল্লকপা মরম্না মেটাবোলিজমদা অশোয়বা থোরকপদগী হকচাং নোয়খৎলকই।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না খঙ-হৈরবা ন্যুট্রিসনিষ্টশিংনা হায়খি, অঈং-অশা হোংলকপগী মতুংইন্না শাবগী চাং ৱাংখৎলক্লিবমখৈ হকচাং মনুংদা য়াওবা ঈশিংগী শরুক অয়াম্বা হুমাং অমসুং মনিল ওইনা মাঙখি। মতমদুদা মাঙখিবা ঈশিংগী শরুক অদু মেনখৎনবগীদমক ঈশিং থকচিনবা মথৌ তাই। ইচম চম্বা মীওইশিংগা য়েংনবদা শান্নরোয়শিংনা হুমাং থোকপগী চাং ৱাংই। হীরম অসিগী মতাংদা অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, শান্নরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মীওইশিংনা মশাগী পার্ফেমেন্স হেন্না ফজনা উৎথোকপা ঙন্নগী খুদম ফংলে। নিংশা শ্বর হোনবদা মনিল ওইনা য়াওখিবা অমসুং হুমাং ওইনা থোকখিবা ঈশিংগী শরুক পুম্নমক মেনখৎনবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মথৌ তাই। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি হকচাং মনুংদা য়াওবা ফেট অমসুং সোলুবল ফাইবর ত্তুমহনবদা মতেং পাংই। কিদনি অমসুং লিভরনা হকচাং মনুংদগী অমোৎপশিং শেংদোকপসু মতেং পাংশিল্লি। লার্জ ইন্টেষ্টটাইনদা ঈশিংনা ফাইবরগা পুল্লগা অমোৎপা শেংদোক্তুনা খোঙ হান্না নুংঙাইহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থক্তবদি কোলোননা অমাঙবদা য়াওবা ঈশিং পুম্নমক চুপশিনখিবা মরম্না খোঙ হান্না য়াহন্দে অমসুং কোন্সটিপেসনগী রিস্ক হেনগৎহল্লি। ঈশিং য়াম্না থকপনা কেন্সর মখল খরা ঙাকথোকপা ঙম্মী।

অখঙ-অহৈশিংনা হায়খি, ঈশিং য়াম্না থক্লিবমখৈ ৱাদর কেন্সরগী রিস্ক হন্থরকই। ঈশিং মরাং কায়না থক্লবদি তোয়না মপান থোকপা মরম্না ৱাদরদা কেন্সর ওহইক্লক্লদবা কার্সিনোজেনশিং তুংদুনা লৈবা ঙমদে। মদুগীসু মথক্তা কোলোন কেন্সর অমদি ব্রেষ্ট কেন্সরগী রিস্ক হন্থহল্লি। ঈশিং মরাং কায়না থকপনা পূক্লিং-ৱাখল নুংঙাইহনবগা লোয়ননা ব্রেন গী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহল্লি। চাং হাইরপ মান্নবা মহৈরোয়শিংগী মরক্তা ঈশিং হেন্না থকপা মহৈরোয়শিংনা ইগাজামদা মার্ক হেন্না ফংই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি। ঈশিং থকপগী কান্নবদি লোইবা নাইদে। কনাগুম্বা মীওই অমা মতম শাংনা ঈশিং থক্তবা তারবদি কোক চীক্লকপা য়াই। কালেনথাগী শারবা মতমদা কনাগুম্বা মীওইঅমা কোক চীক্লকপা তারবদি ঈশিং গ্লাস অনী থকচিনবা মতমদা মিনিট ৩০ রোম লৈরগা কোক চীকপা ফরকই হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙবা ঙমখি। মরম অদুনা কালেনথাদা মীপুম খুদিংমক পুং ১/২ কান্নরগা ঈশিং গ্লাস ২/৩ থকপা মথৌ তাই হায়রি।

কিদনিনা হকচাং মনুংগী অমোৎপশিং শেংদোকপগা লোয়ননা ব্লদ প্রেসর কন্ট্রোল তৌবদা মতেং পাংই। মরম অদুনা কিদনিবু মথৌ নীংথিনা পাঙথোকহন্নবগীদমক নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থক্কদবনি। কালেনথাদা থবক অমত্তা তৌদ্রবসু হকচাং চোকথরকপগা লোয়ননা ইতন তম্বরকপা তারবদি দিহাইদ্রেসন তৌবগী খুদমনি। মতমদুদা ঈশিং গ্লাস ২/৩ থকচিনবা মতমদা হান্নগী মতৌগুম হকচাং তেকখৎলক্কনি।

অমোৎপা ফি-রোল শুবা, কোল-লীক ফেঙবা, ঈরজবা, ইমুং ৱাই তৈবদা ঈশিং শীজিন্নবগুম হকচাং মনুংগী ফত্তবা অমোৎ-অকায় শেংদোকপদসু ঈশিং চঙই। নুমীৎ খুদিংগী লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা থৌনাও তেংবা মীওইশিং অপ্পর রেস্পিরেটরি ট্রেক্টা ইনফেক্সন তৌবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লদে অমসুং লোক থুংগন্দে। ষ্টদি অমগী মতুংইন্না নুমীৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কায়না থকপা মীওইশিং হার্টকী লায়না নারকপা য়াবগী রিস্ক মায়োক্লদে।

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

ꯑꯗꯤꯑꯣꯡ ꯕꯥꯏꯕꯥꯔ ꯑꯣꯏꯕꯥꯏꯔꯦꯜ

ꯁꯥꯂꯦꯡ, ꯇꯨꯂꯥꯏ ꯴꯵ (ꯑꯦꯔ ꯕꯦꯕ ꯕꯦꯟ) : ꯃꯤꯑꯣꯏ ꯑꯣꯏꯕꯥꯏꯔꯦꯜ ꯑꯣꯏꯕꯥꯏꯔꯦꯜꯒꯤ ꯑꯣꯏꯕꯥꯏꯔꯦꯜꯁꯤꯡꯕꯤ