মহৈরোয় ৩৫ এগজাম থাহন্দবদা চেন্নবশিং ১দি অরানবা পাম্বে শীজিন্নবদা চেন্নবা পুলিস পর্সনেল চৈরাক পীগদবনি : দেসাম

ইম্ফাল, ফেব্রুবারী ১৯ (ঐচ এন এস): ঙসিদগী হৌখিবা ক্লাস টেন এগজামিনেশনদা মহৈশঙ অমগী পুন্না মহৈরোয় ৩৫ এগজাম থাবা ফংহনখিদবা অমদি অরানবা পাম্বে শীজিন্নবদা চেন্নবা পুলিস পর্সনেল মতিক চাবা চৈরাক পীগদবনি হায়না দেমোক্রেটিক স্টুডেন্টস এল্লাইয়েন্স ওফ মণিপুর (দেসাম)না মণিপুর লৈঙাক্কী মরী লৈনবশিংদা তকশিনখ্রে।

ঙসি ক্লাকৈথেলদা লৈবা দেসামগী ওফিসতা পাঙথোকপা পাউগী মীফম অমদা মহৈরোয় লূপসিগী সেক্রেটরি জেনরেল এন থোইথোইবনা মহাক্না মখা তানা হায়খিবদা, ঙসিদগী হৌদুনা পাঙথোক্লিবা বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেশন মণিপুর (বোসেম)না লৌবা চহীসিগী ক্লাস টেনগী এগজামদা বোর্দসিনা অরানবা পাম্বে শীজিন্নদনবা লৌখৎলকপা খোঙথাংগী মনুং চন্না মহৈরোয় লূপ অসিনসু সেন্টর তরেৎতা য়েংশিন খোঙচৎ চৎখি।

সেন্টর তরেৎ অদুদি লিট্রল মাষ্টর ইংলিস স্কুল, শামুরৌ; ব্রিলিয়ন্ট পব্লিক স্কুল, শামুরৌ; ব্রাঙ্গোই হায়র সেকেন্দরি, য়ুম্নাম হুইদ্রোম হায়র সেকেন্দরি স্কুল; চনম্নম থম্বৌ হায়র সেকেন্দরি স্কুল, ময়াং ইম্ফাল; এন তোমচৌ হায়র সেকেন্দরি স্কুল, ময়াং ইম্ফাল অমদি উচিব্রা হায় স্কুল হায়রিবশিং অসিনি।

মহাক্না হায়খি, লমদমসিদা অফবা মহৈ-মশিং তম্বগী কাঙলোন অমা লৈহন্নবগী চঙশিল্লিবা খোঙজংগী মনুং চন্না ঙসিদগী হৌরিবা বোসেমগী ক্লাস টেন এগজাম সেন্টর অমা ওইরিবা উচিব্রা হায় স্কুলদা দ্যুটি তারিবা কোম্লাখোংদগী মণিপুর পুলিসকী পর্সনেল প্রেমকুমার হুইদ্রোম কৌবা পর্সনেল অমদা এগজাম সেন্টর অসিগী মনাক্তা লৈবা বোর্দিং অমদগী মীওই অমা থোরক্লগা নত্তবা পাম্বে ওইব পোৎশক পীরম্লবা মতুং মহাক্না মহৈরোয়শিংদা পীশিন্নবা হোৎনরিঙৈ চৈরক্তা মহৈরোয় লূপ অসিগী থৌমীশিংনা থেংনখিবনি। অসিগুম্বা এগজামদা অরানবা পাম্বে শীজিন্নবদা এগজাম সেন্টরদা দ্যুটি তারিবা পুলিস পর্সনেল ফাওবনা য়াওশিল্লকপা হায়বসি খ্বাইদগী লাইবক থীবনি। অসিগুম্বা থৌওংসিনা পাঙথোক্লিবা এগজাম অসি কয়া য়াম্না কাঙলোন চুম্না পাঙথোকপা ঙমগদৌরি হায়বসি অচৌবা ব্রাহং অমা ওইরি। মরম অসিনা অরানবা পাম্বে শীজিন্নবগী থবক্তা চেন্নরিবা পুলিস পর্সনেল অসিগী মথক্তা বোসেম অমদি হোম দিপার্টমেন্টনা মতিক চাবা চৈরাক পীগদবনি।

সেন্টর অসিদা এগজাম থারিবা মহৈরোয়শিংগী মমা-মপাশিংনা ঈরাং শাগত্তুনা মহৈরোয়শিংনা এগজামদা অরানবা পাম্বে শীজিন্নবদা পূক্লিং থৌগৎপগী থৌওং চথখিবদু খ্বাইদগী লাইবক থিবনি হায়রদুনা থৌওংসি দেসামনা অকনবা মওংদা কন্দেম তৌই। অসিগুম্বা মচাশিংদা হূ পীজবগী থৌওংসি তোকপীয়ু। লূপ অসিনা তৌরিবসি মতিং লৈবা লমদম অমা ওইনবগীদমক্তনি। অসিগুম্বা থৌওং অসি মখা তানা তৌবীদনবসু মহাক্না আপীল তৌখি।

...মখা লমায় ৬ কলম ৭

দিষ্ট্রিক্ট বার এসোসিএশন বিষ্ণুপুরগী ফাউন্দেশন দে পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুবারী ১৯ (ঐচ এন এস): দিষ্ট্রিক্ট বার এসোসিএশন, বিষ্ণুপুরগী ৩৪ শুবা ফাউন্দেশন দে দিষ্ট্রিক্ট এন্দ সেসন্স কোর্ট কমপ্লেক্স, বিষ্ণুপুরগী বার হোলদা এসোসিএশন অসিনা শীন্দুনা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অসিদা দিষ্ট্রিক্ট এন্দ সেসন্স জজ, বিষ্ণুপুর নোংথোম্বম কীর্তিচান্দ, দিষ্ট্রিক্ট বার এসোসিএশন, বিষ্ণুপুরগী প্রসিদেন্ট ব্রাহেংবম লতা, থবক্তগী পোত্থারবা দিরেক্তর প্রোজিক্যুশন অঙোম নিলচন্দ্র, ফাষ্ট ত্রেক্ট কোর্ট (ব্রান) ইম্ফালগী পব্লিক প্রোজিক্যুটর তোংব্রম বিপিনচন্দ্র, চীফ লিগেল এইদ দিফেন্স কাউন্সেল বিষ্ণুপুর য়েলাম রমানন্দ, চীফ লিগেল এইদ দিফেন্স কাউন্সেল, ইম্ফাল ব্রেষ্ট পুখ্রম্বম প্রেমচান্দ অমদি চীফ লিগেল এইদ দিফেন্স কাউন্সেল, ইম্ফাল ইষ্ট ইরেংবম বিক্রমজিৎনা অথোইবা মীথুংশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরম অসিদা দিষ্ট্রিক্ট বার এসোসিএশন, বিষ্ণুপুর লিংখৎপীরম্বা লাই ওইখ্রবা অহলশিংদা লৈ-শু কৎখি অমদি মখোয়গী থব্রায়না লাইব্রেল্লেদা ঈংনা চিল্লা লৈরুনবা মিনট অমা তুমীন্না লেপ্তুনা তাইবং শেন্নীবা মপুগী মফমদা থৌনিখি। লোয়ননা অহল ওইরবা ফাউন্দর ৫দসু নাৎকী লেংয়ান য়ান্দুনা ঈকায় খুম্নবা উৎখি।

অখণ্ড-অহৈশিংনা দিষ্ট্রিক্ট অসিদা জষ্টিস দেলিভরি সিষ্টেম হেন্না ফগৎনবা অমদি এসোসিএশন অসি হেন্না মপাঙ্গল কন্নবা হোৎনবদা ফাউন্দরশিংনা লৌখিবা থৌদাংশিংবু শীংথাবা ব্রাফমশিং ফোঙদোক্লখি।

নোংথোম্বম কীর্তি চান্দনা ফোঙদোকখিবদা, অপাম্বদা খেন্নবা কয়া লৈরগসু বিষ্ণুপুর দিষ্ট্রিক্টকী লৈরিবা লোয়রশিং অমনা অমগী মতেং পাংনদুনা য়াম্না মপাঙ্গল কন্না অতৈ দিষ্ট্রিক্টশিংদগী নোপ্তুনা থবক তৌমিন্নরি হায়না ফোঙদোকখি।

ব্রাহেংবম লাতানা ফোঙদোকখিবদা, দিষ্ট্রিক্ট বার এসোসিএশন অসি বেঞ্চকা য়াম্না নুংশি-চান্ননা মতেং পাংনদুনা লৈরি। মরম অসিনা মীয়াম্না এসোসিএশন অসিনা মীয়ামগী থবক তৌবা ঙম্নবা মতেং পাংবীয়ু হায়নসু মখা তানা ফোঙদোকখি।

লৌশিং পুক্কে

শিংগী চা থকপনা হকচাংদা

মতৌ করম্না কান্নবা পীবগে হায়বগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি

শিং হায়বসি ঙল্লিঙৈ মতমদগী হৌনা চীঞ্জাক ওইনা অমদি অনাবা লায়েংনবগী হীদাক ওইনা শীজিন্নদুনা লাক্লি। শিংগী মনা, মপাম্বী নৎত্রগা মরু (মরা) অসি চান-থক্লবা মথেল কয়াদা মহাউ হেনগৎনবগীদমকসু শীজিন্নে। শিংগী চা থকপনা মোসন সিকনেসতগী হৌরগা কেন্সরদগীফাওবা ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা ঙম্না য়াই।

শিংগী চা থকপনা হকশেলদা পীবা কান্নবা খরা মখাদা পীরি:

মোসন সিকনেস: ষ্টদি অমনা উৎলি মদুদি শিংনা মোসন সিকনেস হন্থহনবদা মতেং পাংই। গাড়ি তোংবদা কোক ঙাওগনবা লৈরগদি শিং পুদুনা চৎপদা কান্নবা ফংবা য়াই।

কেমোথেরাপি তৌবগী নৎত্রগা মোর্নিং সিকনেস তৌবদগী ওনীংবা: শিংদা য়াওবা ভোলেটাইল ওইলশিং অমদি জিঞ্জরোল হায়বা ফিনোল কম্পাউন্দশিং অসিনচিংবা এক্টিব কম্পোনেন্টশিংনা মীরোনবা, কেমোথেরাপি নৎত্রগা সর্জরি তৌবদগী ওনীংবা ফাওবা অদু ফহনবদা মতেং পাংই হায়না এক্সপার্ট খরনা থাজরি। (সর্জরি তৌরুরবা মতুংদা শিং চাবা থকপা তৌগে হায়রবদি ডাক্তরদা হান্না তানগদবনি) মীরোনবী নুপী নৎত্রগা কেমোথেরাপি তৌরিবা ওনিংবগী হীদাক চাবা য়াদবা নৎত্রগা চাবা হৈনদবা মীওইশিংদা ওনীংদনবা দ্রগকী মহুৎ শিংনা শিনবদা কান্নবা ফংই হায়না রিসার্ছরশিংনা ফোঙদোক্লি।

ব্লদ প্রেসর অমসুং হার্ট হেল্থ: শিং চাবনা হার্টকী লায়নাদগী ঙাকথোকপা ঙমই হায়না রিসার্ছনা উৎলি। শিংনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা; হার্ট এটেক তৌহন্দবা; ঈ ফমজিনবদগী ঙাকথোকপা; থবাক শাবা ফহনবা; কোলেষ্টরোল হন্থহনবা; অমদি ঈগী ঈচেল ফগৎহনবদা মতেং পাংবা ঙম্না য়াই।

হকচাংগী অরম্বা অমসুং ব্লদ সুগর কন্ট্রোল: কুমজা ২০১২দা কলম্বিয়া য়ুনিভর্সিটিদা চথখিবা হকচাংগী অরম্বা হেনবা মীওই ১০গী ষ্টদি অমদা ফোঙ ফোঙ শাবা শিংগী চা (শিং পাউদর ঈশিং অশাবদা হাপ্পা) থকপনা পুক থল্লগা লৈবগুম ফাওবগী চাং হেনগৎহন্দুনা অরাম-খৌরাংবা হন্থহনবা থেংনখি।

রিসার্ছ অদুগী রিভিয়ু অমনা হায়রি মদুদি, হকচাংগী অরম্বা হেনবগী ফিভম মেনেজ তৌবদা শিং শীজিন্নবনা কান্নবা ফংবা য়াই। শিং শীজিন্নবনা টাইপ-২ দাইবেটিস নাবা মীওইশিংগী ঈদা য়াওবা চিনিগী চাংগী ফিভম ফগৎহনবদা মতেং পাংই হায়না রিসার্ছ খরনা হায়রি।

প্যের রিলিফ: শিং অসি চহী চা কয়াগী মমাঙদগী হৌনা ইনফ্লেমেশন ফহন্নবগী হীদাক ওইনা শীজিন্নরক্লি, অমদি মসি কান্নৈ হায়বগী সাইন্টিফিক ইভিদেন্সসু লৈরে। ওষ্টিওআর্থ্রাইটিসনা মরম ওইরগা খুঁডা নাবা ফহনবদসু মতেং পাংই হায়না ষ্টদি কয়ামরক্লম্না উৎলি। কোক চীকপা, থাগী খোঙ্কাপ লাকপগী পূক নাবা, মসল নাবা, অমদি অতোপ্পা মখলগী অনাবশিং হন্থহনবদসু শিংগী চা থকপনা কান্নবা ফংবা য়াই।

ইম্যুন সপোর্ট অমসুং কেন্সরদগী ঙাকথোকপা: শিংদা য়াওবা এন্টিওক্সিদেন্টশিংনা হকচাংগী ইম্যুন সিষ্টেম কনখৎহনবা ঙম্মী অমদি ষ্ট্রেস হন্থহল্লি হায়না থাজনৈ। শিংগী ফোঙ ফোঙ শাবা চাগী মনিল নীংশা হোঞ্জিনবদা নাতোন য়ুনবা অমদি লোক থুংবা নৎত্রগা ইনভাইরনমেন্টেল এল্লর্জিনা থোকহনবা লোক থুংবনচিংবা অতোপ্পা রেস্পিরেটরিগী খুদোংচাদবশিং ফহনবদসু মতেং পাংই। শিংনা কেন্সর ঙাকথোকপদা মতেং পাংবা ঙম্মী হায়নফাওবা রিসার্ছনা উৎলি। লেবোরেটরি রিসার্ছ

তৌবদা শিংনা পেনক্রিএটিক কেন্সর অমদি কোলোন কেন্সর য়াওনা তোঙান তোঙানবা মখলগী কেন্সর সেলশিংবু ফাইট তৌবা থেংনখি।

য়ূমদা শিংগী চা লোনবগী মওং:

য়ূমদা য়াম্না লায়না শিংগী চা লোনবগী মওং অমা মখাদা পীরি। চা অসি শেম্নবগীদমক মথৌ তাবশিংদি:– মকূ খোক্লবা তগাৎ তগাৎ তেক্লিবা, পানা পানা শোয়বা শিং মচেৎ (স্লাইস) ৪ দগী ৬ ফাওবা (খরা কলহনবা পাম্লগনা স্লাইস খরা হেন্না হাপ্পা য়াই)।

– ঈশিং কপ অনী

– চম্প্রা (লাইম নৎত্রগা লেমন) তঙ্খায় অমগী মহী অমদি খোইহী হাপকনি। অহানবদা শিং মরু (মরা) অদু তত্তুনা শেংনা চামথোক্কনি। মথংদা মকু খোক্তোক্তুনা পানা পানা (স্লাইস) শোইগনি। কোন অমদা ঈশিং কপ অনী হাপকনি। শিং অশোইবশিং অদু ঈশিংদা হাপ্পবা মতুংদা মিনিট ১০-২০ তপ্পা তপ্পা শৌহনগনি, শৌহনবগী মতম অমদি শিং হাপ্পগী চাং অদু মহাউ অকনবা পাম্বা পামদবগী মতুংইন্না খেন্নহনবা য়াই। অসুম্না শৌহল্লবা মতুংদা মৈথক্তগী থাংথরক্লগা মহাউ লৈনবগীদমক চমপ্রা মহী অমসুং খোইহী হাপচিনগনি (পামদ্রগদি হাপত্রবসু য়াই)। শিংগী চা অসী শঙ্গোমগা লোয়ননা লোল্লবসু য়াই। মসিগীদমক ঈশিং কপ অমদা শিং হাপ্তুনা মিনিট ১০ শৌহল্লবা মতুংদা মৈথক্তগী থাংথরগা শঙ্গোম কপ অনী হাপচিনগনি। শঙ্গোম অমসুং শিং মহী অদু মিনিট ৫ অতপ্পা মৈদা শৌহনগনি। অসুম তৌদুনা থকপা য়ারে।

সাইদ ইফেক্টশিং: শিংগী চা থকপদা সাইদ ইফেক্ট ফংবসু য়াই, অদুবু য়াম্না য়াম্না চাংদা থক্তাদি খুদোংচাদবা থোকহন্দবা য়াই। শিংগা মরী লৈনবা সাইদ ইফেক্টশিং ওইনা মীওই অয়াম্বনা গ্যেস, পূক বুপ বুপ লাউবা, থজিন শাউগৎপা অমদি ওনিংবা ফাওবগী রিপোর্ট লৈ। শিং চাবনা ব্লদ প্রেসর হন্থহনবা য়াবা অমদি ঈ মহী লাংথোকহনবগী ইফেক্ট লৈবা মরম্না ব্লদ থিন্নর হীদাক নৎত্রগা ব্লদ প্রেসরগী হীদাক চারিবা মীওইশিংনা অহেনবা শিং চাবা/থকপা তৌদ্রিঙৈদা ডাক্তরদা হান্না হংগদবনি।

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

'কনানা হেল্লি' ফিল্মগী য়াইফ-থৌনি পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুবারী ১৯ (ঐচ এন এস): মঙাং ফিল্মসকী বেন্নর মখাদা মমি কৈথেলনা খুদোল তম্বা, হেমাবতিনা পুথোকপা, হৈ সঞ্জিৎনা দিরেক্সন পীগদবা 'কনানা হেল্লি' হায়না মিংথোনবা মণিপুরী ফিচর ফিল্মগী য়াইফ-থৌনি থৌরম ঙসি পাঙথোকখ্রে।

মেজোর খুলদা লৈবা মণিপুর প্রেস ক্লবকী লোক্তাক হোলদা পাঙথোকখিবা থৌনি থৌরম অসিদা ফিল্ম ফোরম মণিপুরগী চেরমেন এল সুর্জকান্ত, ফিল্ম দিরেক্তর ওজিৎবাবু নিংথৌজম অমদি স্মার্ট সিক্যুরিটি সর্ভিসেস, তেরা কৈথেলগী সেক্রেটরি লাইমুজম প্রতাপনা প্রসিদিয়ম মেম্বরশিং ওইনা শরুক য়াখি।

থৌরমসিদা ফিল্ম অসিগী ষ্টোরি অমদি স্কৃনপ্লে বলাবি মঙাং য়াওনা ফিল্ম অসিদা মমিরোইশিং ওইরিবা দয়ানন্দ লৈশাংথেম, সোমা লাইশ্রম, ইথৌ, জয়বিদ্যা, মোধুবালা, সুস্মা ক্ষেত্রি, গীতা, প্রেম, জেলিশ, য়াইস্না, কিষন চিঙ্গাংবম, হেল্লি মাইস্নাম, এলিনা অঙোম, মঙানলৈমা অমদি দাইমন দনচিংবনা শরুক য়াখি। ফিল্ম অসিগী সিনেমাটোগ্রাফি সুশিল সিনকাপ অমদি পালিন নিংথৌজা, এদিটর হৈ সঞ্জিৎ, ঈশৈ ময়েক ইবা দালোম গুরুময়ুম, ম্যুজিক দিরেক্তরনা দীপ সিনাম অমদি শৈশক্লিবশিংনা এ জে মাইস্নাম অমদি পুস্পারানি অসিনচিংবনি হায়রি।

ফাইনান্সিএল লিটরেসি কেম্প পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুবারী ১৯ (ঐচ এন এস): বিষ্ণুপুর অমদি ইম্ফাল ব্রেষ্ট দিষ্ট্রিক্টতা লৈবা ফিশ ফার্মরশিংগী ওইবা 'ব্রান দে ফাইনান্সিএল লিটরেসি কেম্প কম জন সুরক্ষা কেম্প্যেন, ষ্টেট বেঙ্ক ওফ ইন্দিয়া (এস বি আই), লোক্তাক হায়দ্রো ইলেক্ট্রিক প্রোজেক্ট এরিয়া (ঐচ ঈ পি এ) ব্রাঞ্চ, এল দি এম থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট; পিপলস রিছোর্স দিভেলপমেন্ট এসোসিএশন (পি আর দি এ) বিষ্ণুপুর; ভেটিরিনরি দিপার্টমেন্ট বিষ্ণুপুর অমদি ফিশরিজ দিপার্টমেন্টনা পুন্না শীন্দুনা পি আর দি এ বিষ্ণুপুরগী কনফরেন্স হোলদা ঙসি পাঙথোকখ্রে।

থৌরমসিদা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী লিদ দিষ্ট্রিক্ট মেনেজর মৈত্রম উত্তম, এস বি আই লোক্তাক ঐচ ঈ পি এগী ব্রাঞ্চ মেনেজর কে কে কনারৈ, ভেটিরিনরি দিপার্টমেন্টকী মেদিকেল ওফিসর ডা. অর্জুন, য়ু এন আই সী ঈ এফকী কন্সল্টেন্ট মৈত্রম অরুনা অথোইবা মীথুংশিং অমদি ব্রাঙাংলোয়শিং ওইনা শরুক য়াখি। নোংমগী ওইবা ফাইনান্সিএল লিটরেসি কেম্প কম জন সুরক্ষা কেম্প্যেন অসিদা মরু ওইবা ব্রাঙাংলোয়শিংনা মায়কৈ অদোমগী ফিশ ফার্মরশিংদা ঙা য়োক্তুনা ঙাগী পোথোক মরাং কায়না পুথোকপা ঙম্নবা অমদি জন সুরক্ষাগী কান্নবা লৌবা ঙম্নবগী মতাংদা ব্রাখল-লৌশিং কয়া পীখি। মদুনা ঙমীশিংদা লৈভাক্লা লৌখৎলক্লিবা থৌরাংশিংগী কান্নবা ফংহল্লগনি হায়রি।

ইচপৈজেথোপেন চিঙশুপী মংশা য়াথেক্তাংদুগী

চাম্ফল, ইম্ফুয়েরী ১৯ (থৌং থেপ থেপ) : মশিংগী থেক্লাগী থেক্লা মশিংগী মশিংগী ৫৮ ইগি ইচপৈজেথোপেন চিঙশুপী মংশা মম চেপ লেপ্পাগী মংশাগেংপ, লেপ্পু ৪থাম থেইন চপেগী থেক্লাগী চাংগী মশিংগী মশিংগী চপ্পা মশিংগী মশিংগী চপ্পা মশিংগী মশিংগী চপ্পা