থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

ওজাশিংনা ঐখোয়বু লান্না লমজীংলকখ্রবরা ?

পুন্সিগী য়াচঙবা মতম, হায়বদি 'অশি'- থোঙ' নকশিল্লক্লবা মতম ফাওবদা মীওইবনা কাউবা ঙমদবা মতম হায়রগদি - অঙাং ওইরিঙৈ, ঈনখৎলকপা মতম অমদি পাখঙ ফাগৎলকপা, নুংশি নুংওন ইথিল ফাওরপা মতম অদু শোয়দনমক্কী ওইগনি। ঙাকপীগনি ! মতমদু নত্তেকো নীংশিংলিবদি। মতমদুদা থোকখিবা থৌদোক ৱাথোক ময়ামগী নীংশিং শক্তম ময়ামদুনি। পুন্সি হায়বসিবু থোকখিবা ময়ামগী নীংশিং শক্তম মচা মচা কয়াদুনা শাগৎলকপা অচৌবা শক্তম অদু নৎত্রনে ? নীংশিংবা হায়বদু লৈরমদ্রবা-পুন্সি হায়বা ৱাহৈ অসি লৈরমগদ্র! হিংলিবা মী অমগী পুন্সি হায়বসি য়েকপা লোইদ্রিবা, শেম্বা লোইদ্রিবা অয়েকপা লাই অমগুম্বনি ! লাল্লব্রা? ঈশামক্কী পুন্সিসিবু মিংশেলদা তাবা মমিগুম্না য়েংলুবদা খল্লকপনি - ওন্থোকপা, করিনা করিনো খঙদবা, শক্তম লাকপা ঙমদ্রিবা, মওং-মরীন নাইদবা শক্তম অমা ওইরম্লে। তশেংবনি, মীওইবগী পুন্সিদি শক্তম মচেৎ-মচেৎ কয়া অমা নপশিন্নরগা শেম্বা 'কোঅলেজ পেইন্টিং' অমগুম্বনি। শিবা কৌবা মীকুপ্তু ফাওবগী থৌদোকশিংদুনা লেপ্পী - মী অমগী পুন্সিগী অশেংবা, অচুম্বা শক্তম ... ৱারীননিংঙাই ওইবা, ফিদম্লিংঙাই ওইবা, নৎত্রগা মাগী মরমদা খল্লুদবা, কাউথোকপনা হেন্না ফরবা ! অনীসিগী মরক্তা অমদি শোয়দনা ওইফম থোক্লবা মীওইবগী পুন্সিনি। হোরেন লোইনি, হয়েং খমনি খঙদবা নঙ-ঐ-মহাক্কী পুন্সি ঈচেল অসিনা লেপ্লিবনি - অরেপ্পা মশক অমা, হয়েং শেমগে য়াদবা ! ৱাখল অসি খল্লুঙৈদনি খল্লকখিবা - 'সিবু পুন্সি কৌবরা ? ঐনা করি তৌখ্র'গে? ঙসি ফাওবা ঐহাকসু তুমিন ফমদুনা লৈখিদে, পুন্সিসিনা পীরকপা শিন্থাদুদি লেপ্তুনা পাঙথোক্তুনা লাকখিবনি। ঙসিতমক খঙলকপনি - ঐগী পুন্সিসিদদি ঐঙোন্দগী হেন্না মমল লৈবা, লৈতে পুন্সি অতোপ্পা, অদুবু, অতোপ্পগী মফমদদি ঐহাক মমল লৈতবা মীরেমনি।

করম্বা মখলগী চোইরোলনো ? হংবীনিংবা ফাওবরা ?

চোইরোল নত্তে, অচুমবনি। খনফম থোকপা ৱাখলদুনি খল্লুরিবা ঐহাক্লা - অঙাং ওইরিঙৈ, নহা ওইরিঙৈ মতম অদু নীংশিংলুবদা। ৱাখল খনবা হৈরকঙৈ, ইবা পাবা তম্লকঙৈ - ঈথক থোংবা অহল অমনা, ওজাশিংনা তম্বীরকই - মীথোয় মীহেনবা, মায় পাকপা মী ওইনবা-ওইজবা থাদোকপা ঙমগদবনি ... সেলফিস ওইরোইদবনি ... ঈশাগী ওইজবা থিরোইদবনি ...। ঐ ঈশাগী খন্দনা, অতোপ্পগী খনবা মী ... মশাগী নুংঙাইবা থিদনা, অতোপ্পগী নুংঙাইনবা শীনবা মী - মহাকপু কৌই অচৌবা মী। ... চাউবা কথোকপা ঙম্বা মী অদুতনা অচৌবা থবক তৌবা ঙম্মী, মশাগী ওইজবা থিবা (সেলফিস ওইবা) কনা'মওনা মায় পাকপা মী ওইরক্লোই ... ইচাশিংগী অফবা হয়েংগী পুন্সি অদুগীদমক ঐখোয়গী ঙসিগী পুন্সি কথোক্লমগদবনি ...'।

কয়াদা মপুকচেল শেংখিদ্রবা ওজাশিংনো য়েংবীয়ু । ৱাখল লৈবা, লৌশিং লৈবা ময়ামদুনা ইরম্বা লাইরিক্তুনা হায়রম্বদুনি তাক্লকখিবা মখোয়না। ঐখোয়গী অহল অমনশিংদা মখোয়গী অহল অমনশিংনা হায়রকপদুনি ঐখোয়দা অমুক হায়রম্বা। অদুগা মখোয় মশা-মশানা, মশাগী ওইজবতা থিদুনা পুন্সি পিখম্নখিবা। মখোয়না চৎপা ঙমদবা লম্বীদুবু ঐখোয়দা 'অফবা-অচুম্বা-লম্বীনি' তাক্লম্লগা লম্বী লম্মুক্লহল্লম্বা, অদুগা মখোয়না লম্বী অমদা চৎখিবা। মসিনি ঐখোয়গী খ্বাইদগী লাইবক থিবা। ফিদম মশক ওইবা অহল, ওজা, লুচিংবা - ৱারী ওইনা নত্তনা, হকথেংননা উরক্তে । ধর্ম্মগী ৱারী-লাইরিক্তগী লৌথোকপা ৱারী ময়াম অমা লীশিন্দুনা মকোক ঙাওহল্লবা অখঙ অহৈদুনা তাক্লম্মী - মখোয়গী মতুং ইন্দুনা, মখোয়গী ফিদম লৌদুনা হিংবা ঙম্বদু অচুম্বা লম্বী চৎপনি। অদুগুম্বা অচুম্বা (অমম্বা) লম্বীদা লম্মুক্লখ্রবা মশিং থীঙমদ্রবা ময়ামদুদা তাক্লম্বনি - 'ওইজবা থাদোকউ, কথোকপদা হালেংগনু, তাইবং মপুনা চানগনি, মায় পাকপা মী ওইগনি'। গ্রীক ফিলোজোফর সোক্রেতিসনদি হায়রম্মী 'নশানা নশাবু মশক খঙউ, অদুতদা ঙমগনি - ওইজবা থাদোকপা, কথোকপা'। অহানবদা ঈশাবু হান্না খঙবা তাই, ঈশাদা করি ৱাৎলিবা, অৱাৎপদু মেনবা তাই। ঈশানা পৎ তৎলগা, কনাগী করি য়েংলুনি ? ঈশা ঈরোয়বা হৈতনা, ঈরাক্লরিবা কনাগুম্বা অমবু করম' কনবা ঙমগনি ? অহানবদা ঐ ঈশাগী হান্না খনবা তাই, লৌশিং পুক্কে চোলহনবা তাই, অতোপ্পা কনাবু অমম্বদগী অঙানবদা পুথোক্লবা। লায়রবগী মতেং পাংনবা ঐহাক ঈনাক খুনবা তাই। করিসু লৈতবা কনানা করি কথোকপা ঙমগনি ? মরম অসিনা, ঙসি তম্লিংলকই ময়ামদা - মমাংগী ৱাদু কাউথোকসি, অতোপ্পগী খন্দ্রিঙৈ ঈশাগী হান্না খনখিসি, ওইজবা থিবা তমখিসি। এরোপ্লেন তোংবদা এয়র হোষ্টেসনা পাইখৎত্রিঙৈ হায়গনি ... 'ওক্সিজেন ৱাৎলকপদা ওক্সিজেন মাস্ক মদোম মরোমদোম তারক্কনি, অতোপ্পকী মতেং পাংদ্রিঙৈ ঈশাগী মাস্ক, হান্না নীংথিনা উপশিনবীয়ু... মদু অশেংবা পাউতাক্নি। লোত্তরি ফাওবা নুপা অমনা কার তোংদুনা লাকপদা চাক্লিবা নুপা অমনা চরা নোংখন্ননবা মতেং নিবদা লুপা চাম চৎপী অমা পীরুবদা, চাক্লিবদুনা ফাক ফাক নোক্লকখিবগী মরম হংবদা পীরকখিবা পাউখুমদু তাবীনিংব্রা ? ... 'হে পুকচেল চাউরবা! কুইদ্রবনি য়েংবীয়ু, নঙসু ঐগুম চাক্লিং-ফিনিবা ওইদৌবা ... ঐগীসু লৈরম্মী ৱাত্ত পাদে খনজবা ইরল, কথোকপগী হালেংলুদে, পীথোকপগী চিনরুদে - য়েংঙু ঙসি ওইরিবসে ... ঈকুই কুইদনা উনসি, য়েংশি করি ওইরকপগে ?

ওন্থোকপা জীবনি মীওইবা ! হিংলিঙৈ মীয়ামগী কথোকপা, ওইজবা থিদবা নুপাদু পাংতিংদুনা হাৎলগা, মহাক্লা শিখ্রবা মতুংদা লাই ওইনা লাৎপনি। ঐ মাবু থাজদে।

লৌশিং পুক্কে

হকচাং শাজেল তৌবা অমদি কোফী থকপনা ব্রেনদা চপ মান্নবা ইফেক্ট পী

অনৌবা ষ্টদি অমগী মতুংইন্না, কোফি থকপনা ঐখোয়গী ৱর্কিং মেমোরিগীদমক কান্নবা অদুগা চপ মান্ননা শুপ্নতগী মিনিট ২খক্তং হকচাং শাজেল তৌবদগী ফংবা ঙম্মী হায়রি। ষ্টদি অসি অসিগুম্বা মখলগী ওইনদি ইহান হানবা ওইরি।

নেচর সাইন্টিফিক রিপোর্ট্স হায়রিবা জর্নেল অসিদা ফোঙলকখিবা অনৌবা ষ্টদি অসিদা রিসার্ছরশিংনা ঐখোয়গী ব্রেনগী ৱর্কিং মেমোরিদা কেফিননা পীবা ইফেক্ট অদুগা হকচাং শাজেলনা পীবা ইফেক্টকা চাংদম্ন দুনা য়েংখ্রে। মসিদা ইফেক্ট অনী অসি চপ মান্নে হায়না ৱারোইশিন পীখ্রে।

ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসনগী মতুংইন্না কেফিন অসি মালেমদা খ্বাইদগী পাক শন্না শীজিন্নবা সাইকোএক্টিব সবষ্টেন্স অমা ওইরি।

চাং নাইনা কেফিন থকপনা হকশেলদা কান্নবা কয়ামরুম পী। কেফিন অসি লোং টর্ম মেমোরিদগী হৌরগা লায়না কয়া লাম্থেংনবগদসু মরী লৈনৈ হায়না ষ্টদি কয়ামরুম্না তাকই।

কোফি অসিনা কান্নবা কয়ামরুম পীজরগসু কেফিন অসি সাইকোএক্টিব সবষ্টেন্স অমা ওইবনা মসিগী সাইদ ইফেক্ট কয়াসু লৈতবদি নত্তে।

কেফিন শীজিন্নবগী সাইদ ইফেক্টশিং অসিগী মতাংদা কেনাদাগী ওন্টারিওদা লৈবা ৱেষ্টর্ন য়ুনিভর্সিটিদা লৈবা এক্সর্সাইজ এন্দ হেল্থ সাইকোলোজি লেবোরেটরিগী দিরেক্টর হেরি প্রাপাভেসিসনা লুচিংখিবা অনৌবা ষ্টদি অমনা থিজিনখি।

ফোর্মর গ্রেজ্যুএট ষ্টুদেন্ট মেথ্যু ফেগেন অমদি গ্রেজ্যুএট ষ্টুদেন্ট এনিসা মোরাভাগা লোয়ননা প্রাপাভেসিসনা কেফিন অমদি হকচাং শাজেলগী ইফেক্টশিং অদু চাংদম্নরম্মী।

ষ্টদিগী নোলেজগী মতুংইন্না মমাঙগী ষ্টদি অমত্তনা কোগনিসন নৎত্রগা কেফিন ৱিদ্রোৱেলদা একুাট এক্সর্সাইজগা কেফিন শীজিন্নবনা কম্প্যের তৌদুনা অমুক্তসু য়েংদ্রি হায়না মখোয়না ফোঙদোক্লি।

কেফিন শীজিন্নবগী কান্নবা লৈরগসু ফত্তবশিংনা মশিং হেনবা য়াই।

এঞ্জাইটি মানবা সিম্পটোমশিং, হকচাং নীকপা অমদি ৱিদ্রোৱল হায়রিবা পুন্নমকশিং অসিগা কেফিন চাং নাইনা শীজিন্নবগগী মরক্তা মরী অমা লৈনৈ।

য়ুনাইটেদ ষ্টেটসকী ফুদ এন্দ দ্রগ এদমিনিষ্ট্রেসন (এফ দি এ)না কোফি কপ ৪-৫ হায়বসি খুদোংথীনিংঙাই ওইদে হায়না এদভাইস তৌরি। অদুমওইনমক, কনাগুম্বা মীওই খরদদি কেফিন অসি হেন্না সেন্সিটিব ওই, মসিনা ইন্সোম্নিয়া, কোক চীকপা, হার্ট রেট ৱাংবা, এঞ্জাইটি, চাকখাউ মথক মখা ওনবা, মসল ট্রেমর অসিনচিংবা সিম্পটোমশিং থেংনহল্লি।

কেফিন ৱিথদ্রোৱল হায়বসি কোফি থকপা হন্থনবা হোৎনরিবশিংগী মফমদদি য়াম্না নুংঙাইতবা ফিভম অমনি। ওনিংবা, চোকথবা, ইনর্জি য়াওদবা, ইরিটেবিলিটি, লো মুদ অমদি ফোগি ব্রেন হায়রিবশিং অসি কেফিন ৱিথদ্রোৱলগী সিম্পটোম ঙাক্তনি।

কোফিন ৱিথদ্রোৱলগী মতাংদা থিজিনবা ষ্টদিশিংগী রিভিয়ু অমদা কেফিন শীজিন্নবা লেপ্পা মীওইশিংগী চাদা ৫০না কোফি শীজিন্নবা লেপ্পা মতুং নুমিৎ ৯ নিদগী তাদনা কোক চীকপগী খুদোংচাদবা থেংনৈ হায়বা খঙখি।

অনৌবা রিসার্ছনা ঙাইহাক্তং ওইরবসু হকচাং শাজেল তৌবনা মুদ অমদি কোগ্নিটিব ফগৎহল্লি হায়না তাক্লি। হকচাং শাজেল তৌবনা লায়নাদগী ঙাকথোকপা অমদি পুন্সি শাংহনবগুম্বা হকশেলগী ওইবা কান্নবা কয়া ফংহল্লি হায়নসু অতোপ্পা ষ্টদি কয়ামরুম্না উৎলি।

অদুবু য়ুমগী মপান্দা থোক্তুনা হকচাং খজিক্তং লেঙ ওৎলুবগী মহুত্তা ঐখোয় অয়াম্বনা কোফি থক্লবা ওইনা হোৎনগল্লি।

অনৌবা ষ্টদি অসিগী পান্দমদি ৱর্কিং মেমোরি ফগৎহনবদা হকচাং শাজেল অমদি কেফিননা কয়ামুক য়াম্না কান্নবা পীবগে হায়বদু চাংদম্ন দুনা য়েংবা অসিনি।

ৱর্কিং মেমোরি হায়বসি ঐখোয়বু মীওইবা অমা ওইনা ফঙ্কসন তৌবা ঙম্নবগী মরুওইবা মচাক্লি। মসিনা লর্নিং প্রোসেসতা মতেং পাংদুনা ফোন নম্বর নৎত্রগা সোপ্পিং লিষ্টকুম্বা ইনফোর্মেসনশিংবু অতেনবা মতমগী ওইনা ষ্টোর তৌববু ওইথোকহল্লি।

ঐখোয়গী কোগ্নিসনগী ফঙ্কসনেল পার্ট অসিবু টেষ্ট তৌনবগীদমক টিম অদুনা এন-বেক টেষ্ট অমা শীজিন্নরম্মী।

হকচাং শাজেল তৌবা অমদি কেফিন শীজিন্নবা অনীমক্কী চপ মান্নবা ইফেক্ট লৈ হায়বসি ষ্টদি অদুগী রিজল্টনা উৎলম্মী।

পার্টিসিপেন্টশিংনা ট্রেদমিলদা মিনিট ২০ শাজেল তৌবগা কোফি অমুরক্তং থকপগা চপ মান্নবা মওংদা পার্টিসিপেন্টশিং অদুগী ৱর্কিং মেমোরিদা ফগৎলক্লম্মী।

হায়রিবা ৱাফম অসি ট্রিপল এসপ্রেসো (কোফী) চাং নাইনা থকপা মীওইশিংগী ওইনদি নুংঙাইবা পাউ অমা ওইবা য়াই।

অদুমওইনমক ষ্টদি অসিদগী খঙবা য়ারিবা মরুওইবা ৱাফমদি হকচাং শাজেল তৌবা অসিনা মতম শাংনা ফংগদবা কান্নবা কয়াগা লোয়ননা কোফী থকপগা চপ মান্নবা মওংদা মুদ ফগৎহনবা অমদি পুক্নীং চঙবদসু কান্নবা পী হায়বা অসিনি।

কেফিন শীজিন্নবগী সাইদ ইফেক্টশিং অমদি কেফিন ৱিথদ্রোৱল সিম্পটোমশিং অদুগী য়েংলুরগসু ষ্টদি অসিগী ফাইন্দিংশিং অসি য়াম্না চাউনা কান্নবা অমা ওইরে।

হকচাং শাজেল তৌবনা কেফিন ৱিথদ্রোৱল সিম্পটোমশিং ফহনবদসু কান্নবা পী হয়বা খঙবা ঙম্লকপা অসিনা মরম ওইরগা ষ্টদি অসি কোফী থকপা হন্থহন্নবা ফিরেপ লৌরবা মীওইশিংগী ওইনসু নুংঙাইরবা পাউ অমা ওইরি।

'কনাগুম্বশিংনা কেফিন ৱিথদ্রোৱল থেংনরগদি ঙাইহাক্তং ওইরবসু খোঙনা মতেক অমা চৎপদা সিম্পটোমশিং হন্থহনবা য়াই' হায়নসু ষ্টদি অদুগী রিসার্ছর অনিসা মোরাভানা ফোঙদোক্লি।

অঙাংনা অঙাং কনখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৫(ঐচ এন এস) :

হৌখিবা থা জান্যুৱারী ২৭তা মণিপুর য়ুনিভর্সিটি কেম্পস মনুংদা লৈবা চহী ২গা থা ৯খক্তা ঙাইরিবী য়েংখোম প্রিনশিয়ানা পুখ্রিদা তাদুনা ইরাক্লখিবা চহী ৩ শুরবী থোকচোম বেবীগী থৱাই কনখ্রে হায়রি। থৌদোক অদু মখোয়না অনীনা মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী কেম্পস মনুংদা লৈবা ক্বাটর অমগী মনাক্তা লৈবা অঙাংশিংগী শানফম অমদগী শান্নরুগা হল্লকপদা থোকখিবনি।

য়েংখোম প্রিনশিয়ানা ঈশিংনা পিক থন্না লৈবা পুখ্রি মচা অদুগী মতাইদা

থৌদোক অদুবু মমিৎমক্লা উহৌবা ক্বাটর অদুমক্তদা লৈবা কংলাবম পুর্ণিমা (৫০)না ফোঙদোরকখিবদা কুমখিবা উরকখিবনি। মহাক্লা প্রিনশিয়া পুখ্রিদা তাখিবা তারে হায়দুনা চেনদুনা য়েংলুবদা ঈশিংদা তাদুনা ইরাক্লরিবা থোকচোম বেবিগী মখুৎ চিংখৎলম্বা থেংনরকখিবনি। পুর্ণিমানা মহাক্কী মতেং পাংলদুনা মতম চানা ঈশিংদগী লৌখৎহৌবদগী খুদক্তা দোক্তরদা পুদুনা লাইয়েংহৌবদগী থোকচোম বেবিগী থৱাই কনবা ঙমখিবনি হায়না ফোঙদোরকখি। য়েংখোম প্রিনশিয়া মণিপুর য়ুনিভর্সিটিগী ফিজিকেল দিপার্টমেন্টদা এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর ওইনা থবক তৌরিবা ডা. ৱাই শান্তিকুমার অমদি য়েংখোম বিচিত্রগী মচানুপীনি।

প্রেক্টিকেল এগজাম পাঙথোক্লগনি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৫(ঐচ এন এস) :

কলচরেল ট্রেনিং ইন্সটিট্যুট, ইম্ফালগী ভোকেল এন্দ ইন্সট্রুমেন্টেলগী প্রথমা, মধ্যমা অমদি বিসরত পার্ট১,২,৩গী প্রেক্টিকেল এগজামিনেসন ফেব্রুৱারী ১৩,১৪, ১৫ অমদি ১৬তা স্পোর্টস পেবিলিওন ওফ ধর্মলায়া সোসল ৱেলফেয়র সেন্টর ব্রহ্মপুর নহাবমদা অয়ূক্কী পুং ৯দগী নুংথিল ৪.৩০ ফাওবা পাঙথোক্লগনি হায়না কলচরেল ট্রেনিং ইন্সটিট্যুট, ইম্ফালগী সেক্রেটরি কম সেন্টর সুপরটেন্দেন্ট খ্বাইরকপম বিরেননা থাদোরকপা চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি। কলচরেল ট্রেনিং ইন্সটিট্যুট, ইম্ফালগী ভোকেল এন্দ ইন্সট্রুমেন্টেলগী পাঙথোক্কদৌরিবা এগজামিনেসন ভটখন্দে সঙ্গিৎ বিদ্যপিথ লক্ষৌদগী লাকপা এক্সটরনেল এগজামিনরশিংনা লৌগনি হায়রি। মরম অদুনা প্রাক্টিকেল এগজাম অসিদা শরুক য়াগদৌরিবা মহৈরোয়শিংনা মরী লৈনবা ওজাশিংদা কন্টেক তৌনবসু খঙহল্লক্লি।

সিক্যুরিটি মীট

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৫(ঐচ এন এস) :

আইজিএআর (সাউথ) কীমীৎয়েং মখাদা ২৮ সেক্টর অসাম রাইফলসকী ককচীং বট্টালিয়ননা শীন্দুনা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা ৱাবগাইদা ঙসি ভিলেজ চীফশিংগী ওইবা সেক্যুরিটি মীট অমা পাঙথোকখ্রে। ৱাবগাইগী তোঙান তোঙানবা ৱার্দ মেম্বর ৯না শরুক য়ারগা পাঙথোকখিবা মীফম অদুনা সিক্যুরিটিগী ফীভমগী মতাংদা কূপ্পা খন্ন-নৈনখি হায়না এ আরগী চেরোল অমনা ফোঙদোরক্লি।

থাংমৈবন্দদা দ্রাইভ চথ্খদুনা য়ুঙৌ লিটর ১০০০, য়াম্লবা য়ুঙাং ফাগৎতুনা মাঙহনখ্রে : কাদা

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৫ (ঐচ এন এস):

থাংমৈবন্দদা দ্রাইভ চথ্খদুনা য়ুঙৌ লিটর ১০০০ অমদি য়াম্লবা য়ুঙাং ফাগৎতুনা মাঙহনখ্রে হায়না কোলিসন এগেনষ্ট দ্রগ এন্দ অলকোহোল (কাদা)গী সেক্রেটরি ইনফোর্মেসন এন্দ পব্লিসিটি খুন্দোংবম অনন্দনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, কাদানা লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঞ্জাক মরু ফংনা মুথৎনবা চঙশিল্লকপা তোঙান তোঙানবা খোঙজংগী শরুক অমা ওইনা থা অসিগী ৪গী নুংথিল পুং ৩ তাবা মতমদা ইম্ফাল ৱেষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা থাংমৈবন্দ খোমদ্রাম সেলুংবা লৈকায়দা কাদাগী অখন্নবা টিম অমনা দ্রাইভ চথ্খি। দ্রাইভ অদুদা তোঙান তোঙানবা য়ুগী ভেন্দরশিংদগী য়ুঙৌ লিটর ১০০০ অমদি লুপা লিশিং ২০ লোমগী মমল ওইগদবা য়ুঙাং (ফোরেন লিকর) ফাগৎতুনা মাঙহনখি। ফাগৎলবা য়ুঙাং অমসুং য়ুঙৌশিং অদু মফম অদুমক্তদা মীয়াম মমাঙদা হৈদোক্তুনা মাঙহনখি।

নীংশিংবা য়াবদি মণিপুর লিকর প্রোহিবিসন এক্ট ১৯৯১ চৎনদুনা দ্রাই ষ্টেট লাউথোক্লবসু হৌখিবা মতম-মতমগী লৈঙাকশিংনা এক্ট অসিবু মপুং ফানা চৎনহন্নবা হোৎনদবনা মণিপুরগী মফম খূদিংমক্তা য়ু মরাং কায়না ফংলি। মসিগী মহৈনা লমদম অসিগী মমল য়াম্লবা মীওই কয়াগী পুন্সি য়ু থকপগা মরী লৈনবা অনাবগা শাগোন্নদুনা শিবা ঙাইনা পুন্সি লেনবা কয়া অমা লৈরি। অসিদসু নত্তনা লমদম অসিদা য়ুনা মরম ওইরগা মপুরোইবা নৌনা কায়নখ্রবী লুখ্রা ওইহৌরবী চমজরবী নিংঙোল কয়ানা হিংনবগী লানফমদা অৱা-চৈথেং খাংলি। অসিগুম্বা নিংঙোল কয়া নোংম-নোংমগী লমদম অসিদা মশিং থিঙমদনা হেনগৎলক্লি। খুন্নাই অসিগী মীপায়নিংঙাই ওইরবা ফীভমশিং অসি লৈঙাক্লা হন্থহন্নবা হোৎনবগী মহুৎতা লমদম অসিদা য়ু লিগেলাইজেসন তৌদুনা য়ু য়োলহনগনি হায়বা ৱাফম অমসুং দিমাপুরদা লৈবা বোন্দেদ ৱায়রহাউস/য়ুগী গোদাউন মণিপুরদা থম্লগনি হায়বা ৱারেপ কয়া লৌদুনা লমদম অসিগী মীয়াম য়ুগী ঈপাক্তা ঈরাক্লহন্নবা হোৎনবা থৌওংশিং মণিপুর মীয়াম্না য়াবা ঙম্লোই। অসিগুম্বা ৱারেপ অসি হন্দোক্তুনা পুকচেল শেংনা লমদম অসিদগী য়ু অমদি ময়াই কাবা চীঞ্জাক মখলশিং মপুং ফানা থিংনবা হোৎনবনা লৈঙাক অসিগী অচুম্বা খোঙথাং ওইগনি।

কাদানা লমদম অসিদগী ময়াই কাবা চীঞ্জাক মরু ফংনা মুথৎনবা তোঙান তোঙানবা খোঙজংশিং চঙশিনদুনা লাক্লি। খোঙজংশিং অসিগী মনুং চন্না ঙরাং নুংথিল থাংমৈবন্দ খোমদ্রাম সেলুংবা লৈকায়দা য়ু ফাবগী দ্রাইভ চথ্খিবনি। দ্রাইভ অদুদা তোঙান তোঙানবা য়ু য়োনবা ভেন্দর কয়াদগী য়ুঙৌ অমসুং য়ুঙাংশিং ফাগৎখি। হোটেল কয়াসু দ্রাইভ চথ্খবা অদুদা চেক তৌখি। মদুদা হোটেল খরদা য়ু থম্লম্বা থেংনবদগী ফাগৎখি। ফাগৎলবা য়ুঙৌ লিটর ১০০০ অমদি য়াম্লবা য়ুঙাংশিং অদু মফম অদুমক্তদা মীয়াম মমাঙদা হৈদোক্তুনা মাঙহনখিবনি হায়নসু চেরোল অদুনা মখা তারি।

লাইয়িংথৌ সনামহী লাইনিংকোলগী কিয়োং শাগৎলিবসিদা শেলগী তেংবাং পীনরক্লি

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৫ (ঐচ এন এস):

লংমাইচীং (নোংমাইচীং)দা শাগৎলিবা লাইয়িংথৌ সনামহী লাইনিংকোল (য়ুনিভর্সিটি ওফ সনামহী কলচর)গী ময়োল ওইগদৌরিবা সনামহী কিয়োং শাগৎলিবা অসিদা শেলগী তেংবাং লেপ্তুনা পীনরক্লি হায়না লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপকী লুচিংপুরেল ওইনাম মেঞ্জোরনা প্রেসতা থাদোরকপা চেরোল অমনা হায়রি।

চেরোল অদুনা হায়, ৱান মণিপুরনা লুপা ৩০০০, ওইনাম খেত্রাজিৎ, সোইবম লৈকায়দা লৈবনা লুপা ১,১১১, ইরেংবম ইবোবি, পাৎলৌ ইরেংবমদা লৈবনা লুপা ১,১০০, লৈশাংথেম গুন্দা শ্যাম, উরিপোক পোলেম লৈকায়দা লৈবনা লুপা ১০০০, খুমুজম লোকেশোর, খুয়াথোং পোলেম লৈকায়দা লৈবনা লুপা ১০০০, ওক্রম ওংবী খ্বাইরাকপম চাওবা লৈমগী মিংদা মচানুপা অহল ওক্রম কিশোরচন্দ্র মৈতৈ, ক্বাকৈথেল ময়াইকোইবী নিংথৌজম লৈকায়দা লৈবনা লুপা ৪০,০০০, ওক্রম ওংবী রোমা লৈমা, ক্বাকৈথেল ময়াই কোইবী নিংথৌজম লৈকায়দা লৈবনা ওক্রম খেলেন্দ্র মৈতৈগী মিংদা লুপা ২০,০০০, য়ুরেম্বম অশোকুমার, ললাম্বুং মখোঙ রিমস রোদতা লৈবনা লুপা ১০০০, সনচম ইনাও, নোংগ্রেন মমাঙ লৈকায়দা লৈবনা লুপা ১,১০০, লাইশ্রম খেগেননা লুপা ১,১০০, মাইবম ভোরোত, শিংজমৈ চিংঙা মখাদা লৈবনা লুপা ১০০০, নোংমাইথেম তোম্বা মৈতৈ, নিংথৌখোং খা খুনৌদা লৈবনা লুপা ১০০০, ক্ষেত্রিময়ুম সরতচন্দ্র, খাবম লৈকায়দা লৈবনা লুপা ১,১০০, নহাকপম সুরচন্দ্র, অচানবিগৈদা লৈবনা লুপা ১,৬৫০, খাইদেম ইবোবি মৈতৈ, পুংদোংবমদা লৈবনা লুপা ১৬৫০, ওইনাম খেত্রজিৎ, সোইবম লৈকায়দা লৈবনা লুপা ৩,৩৩৩, অকোইজম জেমস, থৌবাল বামোল লৈকায়দা লৈবনা লুপা ২০০০, থোঙাম মস্কুলার, থাংমৈবন্দদা লৈবনা লুপা ১,১০০ তেংবাংবীরকখি।

লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপনা ঙমখৈ লৈতনা থাগৎচবগা লোয়ননা লাইয়িংথৌ সনামহীনা তেংবাংলোয় পুন্নমকপু পুন্সি নুংশাংবা, নুংঙাই য়াইফবা পীনবীবা ওইসনু হায়না থৌনিজরি। লোয়ননা শাগৎচরিবা কিয়োং অসি অথুবা মতমগী মনুংদা লোইশিঞ্জনবগীদমক কংলৈ য়ুমথোঙ অমদি কংলৈ মীয়াম্না অঙম-অঙম্বা শেলগী অমদি পোৎলম চৈরম তেংবাংবীরক্লবা নোল্লুকচরি। কনাগুম্বা লুপা ১০০০ দগী তাদনা তেংবাংবীরকপা মীওইশিংগী মিং, লৈফম লৈবাক মীয়ামদা খঙহঞ্জবগা লোয়ননা লাইনিংকোল অসিগী নুংবীদা হক্তুনা তুং কোয়না নীংশিংননবা থমজগনি। অকুপ্পা মরোল সনা কোনুংগী অনীশুবা সনথোং লাইনিংকোল শঙলেন্দগী খঙবীগনি।

নোংমাইচীংদা শাগৎলিবা সনামহী লাইনিংকোলগী ময়োল ওইগদৌরিবা সনামহী কিয়োং (লাইশঙ) শাগৎলিবা অসিগী শেলগী তেংবাং পীনরক্লিবা খূদিংমকপু থাগৎপা ফোঙদোক্লিহায়নসু লাইয়িংথৌ সনামহী থৌগল কাঙলুপকী লুচিংপুরেলগী চেরোলদুনা মখা তারি।

ADMISSION OPEN

"LULLABY"

A Child Care Cum Pre-School

Nagamapal RIMS Road Corner, Near Traffic Point

- A co-educational school for Playgroup, Pre-Nursery, Nursery and KG.
- 1 year scholarship to those aspiring students who stood 1st, 2nd and 3rd position in their respective classes.
- Total Child Care
- Nutritious Food
- Child Psycological Development
- Well Equipped Playing Facilities
- Accurate Teacher and Child Ratio
- Session starting from 6th February, 2020.

Kinder pool and twinkle kids system of education

Monthly Tution Fees are free for this academic year as an introductory offer.

6009103078

HL-P/4570/19-28jan.

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ৬।০২।২০২০ ইং, শগোলশেল, ফাইরেলগী ১২ নি পানবা।

মেষ : মরম চাদনা শেল তিংবা, ইমুং-মনুং ৱাখল তামিন্নবা অমদি মীয়ামগা মরী ফবা ৱাৎকনি। লল্লোনবদি কান্নগনি, ইচং থৌবনা থবক পাংগনি, মরুপ্পা চানগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা/চেঙ।

বৃষ : পোরম য়াৎপা হৈবা, ৱাঙাং হৈবা অমদি অরং-অরাক ফংবগী নুংঙাইবা লৈগনি। অশাওবনদি মাঙহনবা অমদি হোয়া ফবনা নরলদা তাইনবা লৈগনি, পূক্লিং ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী - খোইরাংগনু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : নথক থোংবনা য়েংশিনবা অমদি অয়েৎপা খরা লৈরবসু লাইবক ফবা হরাওবা অমদি লেংদবা লন লেপশিনবা ঙমজবা নুমিৎনি। লৌশিং তানশিনবা কান্নগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক ।

কর্কট : মীৱা লৌবনা কাইনবা নংগনি, হোয়া ফবসু কান্নফম খঙলোই । অদুবু মরুপ-মপাংগী মতেং য়াওরদি চাউনা মায় পাক্কনি, পন্দুনা লৈরুবা শেল-থুম ফংবা য়াই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশি মরর ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

সিংহ : মরম চাদনা থৌনা ফুদোক্কনু অমদি নথক থোংবগী ৱা থওইদবা তৌগনু। মীকোক থোংবা য়াবা পাইরক্কী লৌশিং চাওবা অমদি শেল-থুমগী লম্দা কান্নবা লৈগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংবা মপা চাগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : মীপাইবা কোকচরনি, অনৌবা অশা লাকপা অমদি মীচং হেনগৎপা নুমিৎনি। ইকায়খুম্নবা ফংগনি, ঙাঙবা শকপা হৈগনি। অদুবু য়েৎনবা মরমদদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখংশিংগী - নীংজবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

তুলা : চিংনবনা হেন্দুনা পাঙ্গল অমদি থৌনা ফুদোকপা ঙমলোই। খাংবা কনবা অমদি মীনা ইনশিনবা লৌদবনা খরদি শাফগনি। অখঙ অহৈগী ৱা তাদবা তৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী - পূক্লিং খরগা ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

বৃশ্চিক : ইমুং-মনুংগী ৱা তাবনা পূক্লিং পেন্না নুংঙাইজগনি অমদি লৈঙাক্কী লম্দা মীনা লাকচবা ঙমলোই। মীয়ামনা য়াবা হেনগনি। অদুবু অঙম্বনদি চানবীরোই।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : খ্বাইদগী হেন্না নীংবা থুংবা ঙসিসু লৈ। অনৌবা থৌরম পাংহৌরো পাংঙমদ্রবা থবক পাংদুনা ইকায়খুম্নবা ফংজগনি। নচা ননাইগী লম্দদি পূক্লিং পেল্লোই।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর : অনৌবা থৌরম লায়না পাংবা ঙমগনি-মীনা ইশিনবা ঙাইগনু অদুবু ইমুং-মনুংগী ৱাদি তাদবা তৌগনু। খাংবা কন্দ্রদি খুরৌ থাংগনি, নক্লবনা লৌথোক্লিংগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/য়াইঙং।

কুম্বা : অচুম্বনা লন তানবা অমদি লৌশিং তানশিনবা ঙম্বা নুমিৎনি। মরুপ অমদি নথক থোংবগী মতেং চাউনা ফংগনি। হন্থবদি লোয়নগনু অমদি চিঞ্জাক কামগনু।
লৈশা পাখংশিংগী -নিংশিবনা তেংবাংবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

মিন : য়েক্লবা লৈরম্লসু নমথবা ঙমজগনি অমদি মীয়াম্না থোইনা চানবীগনি। লৈঙাক্কী লম্দা মীকোক থোংগনি অমদি শেল-থুমগী লম্দা কান্নগনি। লাই-গুরুনা চানবীগনি।
লৈশা পাখংশিংগী - নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙৌবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।