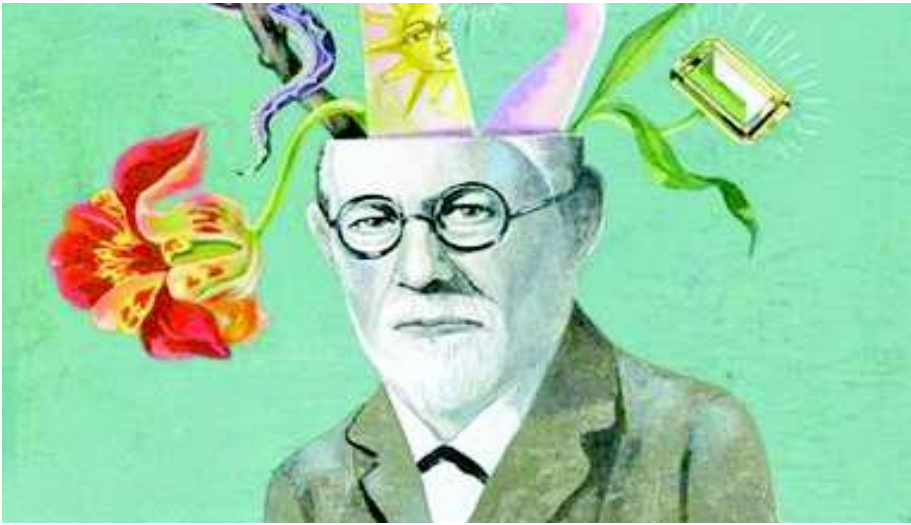


খম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

অমম্বা অমসুং অঙানবা পুষ্টিং

ঐনা সিগমন্ড ফ্রাইডলি মরমদা খঙখিবসি মহাক্লা ইবা 'মঙ'গী মরমদা ইবা লাইরিক ওল অবাউত ড্রিমস হায়বা লাইরিক অদু পাবদনি। 'মঙ' হায়বসি, ঐনা নহা ওইরিত্তে ঐনা কমা ঙাওজবা হিরাম অমা ওইরকখি - করগী মঙ মঙলিবনো? করম্মা মঙ মঙলিবনো? মইরোয় অমা ওইরিত্তে 'সাইন্স রিপোর্টর'- পামজবা মেগাজিন অমা ওইরশ্মী। মদুনা পারকখিবসি - মমা পুষ্টিং দগী (পোকপদগী) মীং তাঙলকপা মী অমন কৈদৌগৈদা মঙ মঙদে ... মঙ হায়বসি মঙবদা মীংনা অচৌবা মরম অমা ওই। ফ্রাইডলি মরমদা তাখিবসু 'সাইন্স রিপোর্টর' দগীনি। 'অনকলিয়স থোত' (জ্যান তাস্ত্রিঙে খনবা রাখল) সিগমন্ড ফ্রাইডলি তাবা বাইনি। কাইনখঙা খঙলকই - মহাক দাত্তর অমনি, নিউরোলজিস্ট অমনি।

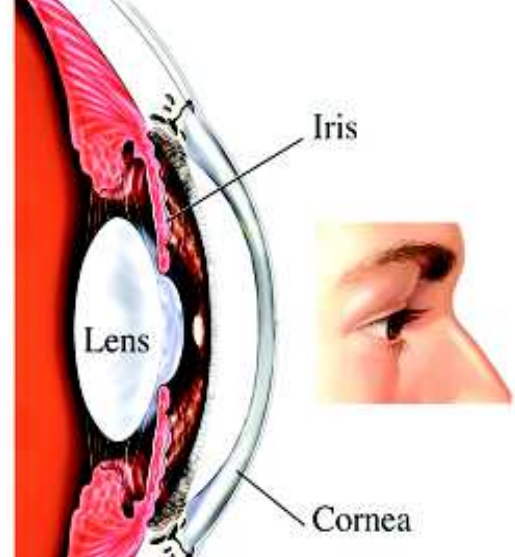


চাক্সিবা মৈ অদু মুখৎনবা মখুন মচা অমঙসু লৈরমদে। থেঙজিন-থেঙজিল্লুগা হোমা অরাসা ওইরক্লে। তু মখথবা মরুগু বু হৌদোক্লুগা হোমা? 'মৈ অমখক মুখৎনবা ঐগী তুস্মা খুগায়রে' হায়রক্লে খন্দুনা ফ্রাইডপুসু হৌদোক্লুগে। রায়ের অমনা শল্পগা, ফ্লেঞ্জা স্মিতচ অমা পাঞ্জি হায়বসে খুঞ্জা স্মিতচ মুখংনবা হেচ খল্পদবা বাখলনি। করম্মা খঙলুনি? মমীং করম্মা অমত্তা উইশিন্দনা অসি লেজুবনা চোক থরবা শকফমদু উবমত্তা খঙখি ফ্রাইদনা। হংলকখি, 'কৈদৌরে মরুপ?' অসি তুম্মা য়াভবরা? 'লোৎলুদনা কামদে মরুপ। নুইং ছমনি ঐনা সিদা লৈদৌরিবা। নঙগী কাপা থাল্লিবা থা ওইমদনা ঐবু শোয়দনা হাংগনি। মুংলু সূপয়া যাদবা থাওমৈদুবু করিনো? মদু মুখৎনবা হোংনবদা খবায় অসি লাল্লমদৌরে!' 'ইহে! অদু ওইরবিদ কোক হৌদোক্লুগা যাদো?' 'মৈ মুখৎপদগীদমক তুম্মা খুগায় হায়রক্কদা খল্পরো?' 'কৈসু লৈবা থবক নভে, ইচম চম্পা থবক্লি', চঙশিল্লুগা স্মিতচ অদু কিং নম্পা মুখংলুগে অমুক কিং নম্পা মুখংলুগে। অদুক লায়বা থবক্ত কয়া লুমখিবা ওইয়। স্মিতচ অদু মুখংপা অমদি ধাগৎপা - অনীসিনা পুসিদা কয়াদা চাউবা অহোংবা অমা পুরক্লাবা!

স্মিতচ ধাগৎপা অমসুং মুখংপা! কৈসু লৈতবা ইচম চম্পা থবকসি সিগমন্ড ফ্রাইডলি করগী মরুওইবা, নীশিংগিওই ওইবা হৌদোক অমজম খনগৎলম্মিনো? মহাক্লা খনখিবা রাখলদুগা ঐনা খল্লিবা রাখলসিগদি মরমদবা যাই। মাদি মঙদা গাওবনি। মঙগী মরমদা খিজিনবনি। তুম্মবদি মঙ মঙদে। তুম্মবদিগীদমক কা অদু মমহনবা তাই। মমহনবদিগীদমক ইলেক্ট্রিক বক্কী স্মিতচ অদু মুখংপা তাই। মহাক্লা পাউখোং অমা চল্পশ্মী। মৈগী স্মিতচ মুখংপা অমসুং ধাগৎপা - অনীসিনা মীওইবগী পুষ্টিংদা অঙকপা হৌদাং অমা শীল্লশ্মী। কলিয়স মাইন্ড অমসুং অন-কলিয়স মাইন্ড, ঐগী ঈরোনদা করি হায়না রাখন পীগদবনো খঙদে, পুষ্টিংগী মরমদা থাক অনীশংগী স্মিতচ থৈরিবনো, করি খল্লিবনো - খঙদা খঙদা খনবা রাখল, কলিয়স থোত - অগাঙ্গা অমা হাংগে খনবা রাখল, অনীশংগী অমা হৌদেগী রাখল পুষ্টিং। অনা, ঐহাক ইশা খঙজনা, করি খল্লিবনো খঙদনা খনবা রাখল - অনকলিয়স থোত, নীশংগী নীউদনা নীউদনা পুষ্টিং অন-কলিয়স মাইন্ড। তুম্মদনা মঙদা মঙ অমদি তুম্মিঙে মঙদা মঙ - মঙ অনীগী খেলবদনি। পুষ্টিংগী মওং-মতো নৈনবা কাঙবনা হায় ... মীওইবগী পুষ্টিং হায়বসি তাইবংপানসি ধাদোকপা (শিব) নুইং ফাওবদা মীংকুপ অমত্তা পোখাদনা মথৌ তৌবা লেপ্তা পোংশক অদু পুষ্টিং

ভিটামিন সীনা ঙৌদোং থুংহন্দবা ঙুম্মী

চহী যামশিল্লুগ পগা ইরোয়ননা ঙৌদোং থুংলকপা হায়বসিনা ঙাইদগী মরুওইবা মীং তাঙহন্নবগী মরম ওইরি। হৌজিক মক্কী ওই না ওইহল্লকপগী চপ চাবা মরম খঙদ্রবসু ওন্সিদেটিভ স্ট্রেসনা মীংকী লেম্পতা যাওবা প্রোটিনশিং অমাঙ - অতা থোকহল্লকপদগী ঙৌদোং থুংলকপনি হায়না হেল্ঠ এক্সপার্টসিনা থাজবনি। ঙৌদোং থুংবা হায়বসি মীংকী লেম্পতা লৈচিল থাবদৌনা ঙৌরোক ঙৌনা কুপশিল্লুকপদগী ময়েক শেংনা উবা ঙমদবগী থৌওবুনি। মশাগী চহী ৮০ হেল্লবা মীওই অয়ান্না মীং নাস্মা নংত্রগা অনীমত্তা ঙৌদোং থুংবগী অরাসা মায়োক্লো।



মীংকী লেম্পতি মনুং-মপান ফাওবা উবা (ট্রান্সপারেন্ট ওইবা) পোংশকনি। মঙালনা লেম্প ফাওবনা রেটিনা য়োরবা মত্তুংদা নর্তু সিগনেল ওহেল্লক্লা সেন্না য়ৌথি। মতো অসুয়া পোংশক অমবু ময়েক শেংনা উবা ঙুম্মিবনি। করিগুস্মা ঙৌদোং থুংবদগী লেম্পতা লৈচিল থাবদৌনা অঙৌবা মচেং কুপশিল্লুকপা তারবদি পোংশক অমত্তা ময়েক শেংনা উবা ঙমদে।

শীজিলা, যু থকপা অমসুং মতম শাংনা নুংশা মঙালদা লৈবা অসিনচিংবনি। অদু ওফথালমোলোজি জর্নেলদা ফোঙলকখিবা স্ট্রিদিগী রিপোর্ট অমগী মত্তুংইয়া নুীং খুদিংগী ভিটামিন সী যাওবা চীজাক মরাঙ কায়না চারবদি ঙৌদোং থুংলকদৌবদগী ঙাকথোকপা ঙুম্মী হায়রি। রিপোর্ট অদুনা হায়খি, মশাগী চহী ৪০ হেল্লবা মীওই অয়ান্না মীংকী লেম্পতা লৈচিল থাবদৌনা ঙৌরোক ঙৌবা মচেং-মচেং কুপশিল্লুকপদগী পোংশক খুদিংমক ময়েক শেংনা উবা ঙমদে। ভিটামিন সী যাওবা চীজাক মরাঙ কায়না চারবদি মীংকী লেম্প অমসুং মসিগী অকোয়বদা লৈবা মহীগী শরুক হেংগৎহন্দুনা লেম্পতা অকায়বা থোকহন্দে। মরম অদুনা ভিটামিন সী যাওবা উইহ-রাইহে অমদি অশংবা মনা মশিং মরাঙ কায়না চাবা মথৌ তাই।

এন্টিওক্সিডেন্টনা ঙাকথোকপা ঙুম্মী। ভিটামিন সী হায়বসিনা ঙাইদগী ফবা এন্টিওক্সিডেন্ট মখল অমনি। হকচাং মনুংদা স্মি রেদিকেলগী চাং রাখংলকপা মতমদা সেল অমদি টিস্যুশিং মাঙ তাকহল্লুক্লা মখল কয়গী লায়না ওইহল্লকই। খুদম ওইনা মীংকী লেম্প, স্কী স্ক্লেচলা যাওবা মোলিকুলেশিং অমসুং সেলাদা যাওবা জেনেটিক মেটরিয়ল (দি এন এ) মাঙ তাকহল্লুকপা যাই। পুষ্টিংক অসি ভিটামিন সীনা খরমট্টে ঙাকথোকপা ঙুম্মী। মসিগীসু মখতা ঐখোয়না নুীং খুদিংগী চারিবা চীজাঙগী হকচাংনা আইরন লৌশিবদা ভিটামিন সীনা মতেং পাংই। হেল্পদা ফি য়ানবগী মতোগুম হকচাংগী উনসা অমদি শরুক পুষ্টিং মক কোলোজেন কৌবা ফ্রেমবার্ক অমদা সপোর্ট তৌই। কোলাজেন শেমগৎপদা ভিটামিন সীনা অচৌবা হৌদাং লৌই। মরম অদুনা ভিটামিন সী রাংপা মীওই খুদিংমক য়ারী-য়াথোঙদা ঐ মথৌ তাই।

হায়কোর্ট লীংখংখিবগী থা অমা চুপা এনিভসরি পাঙথোক্কদৌরি



ইফ্বল, এপ্রিল ০৫ (এচ এন এস): হায়কোর্ট ওফ মণিপুৰ অসি কুজা ২০১৩ গী মার্চ ২৩ তা নীংখংখিবা চহী মঙ মপুং ফারক্লে। হায়কোর্ট ওফ মণিপুৰ লীংখংখিবগী চহী মঙ মপুং ফারকপগী কুমওন অসি থা অমা চুপা পাঙথোক্কগনি হায়না মণিপুৰ স্টেট লিগেল সৰ্ভিসেস ওখোরিটিগী মেন্ধর সেক্রেটারি আর কে মেমচানা ফোঙদোক্লে।

ওদিটোরিয়মদা লাকুনা হৌদোকখি। মসিগী মখা তারকপদা তোঙান তোঙানবা থৌরম কয়া হৌদোক্লে। মকওইনা সেমিনর, লেকচর অমসুং ব্রেনিংনচিবসু পাঙথোক্লে। থা অসিগী ২৩ তা মণিপুৰগী চীফ মিনিষ্টর এন বিরোয়া থৌরম অসি লোয়শিনগনি। মসিগী মখা তারকপদা মণিপুৰ স্টেট লিগেল সৰ্ভিসেস ওখোরিটিনা ট্রাফিক লোক অদালটসু এপ্রিল থা অসিদা সেকেন্দ অমদি থর্দ বীকতা পাঙথোক্কগনি। পাঙথোক্কদৌরিবা বীক অসিদা রোদ এন্সিডেন্টনা মীওই কয়গী পুষ্টি মাঙহনবা, খুঁদোংথিবা তাহনবা, ঐখোয়না ট্রাফিক্কা রফলস এন্দ

রেণ্ডালেনস ওতা জনা চংলগা ঐখোয়দা থেংনরিবা অরাসা অসি খরদং লাকশিনবা ঙুম্মা হোংনবনি। অদুগা মীওই খুদিংমক ট্রাফিক রফল অসি মমুং তানা খঙহন্নবগীদমত্তা এবোরনেস ওইহন্নবগী পান্দমদা অসিগুস্মা প্রোগ্রাম অসি শীনবনি। কনাপুস্মিঙনা খঙহৌদনা হেজা লোক অদালট তৌশিল্লুকপা অমদি ওন স্পোর্ট তা ওফেন্স ওইনা চলান কপদা মীয়ান্না রাবৌবিগন্স হায়রি। লো ঙাকপা হায়বসি ঐখোয়গী তডায়ফদা ইখৌনি। মরম অদুনা লোবু ঙাক্কা চংলগ হোংনবদা মখোয়সু মতেং পাঙজগে হায়দুনা লেজরিবনি। মীয়ামদা খঙহন্নবা

চাং রাখংলক্লি। মরম অদুনা ট্রাফিক রফল অসি মীয়ান্না ঙাক্কা চংপীয়া হায়না ট্রাফিক কন্ট্রোল রিঙগী মায়কৈদগী আপিলা তৌজরি। মীওইবগী পুষ্টি অসি মমল য়ান্না য়ান্মী। মরম অদুনা ট্রাফিক রফলশিং খঙদবা মীওইশিংদা ট্রাফিক এবোরনেস অমদি নোকফদে পাটিনা শান্না ট্রাফিক রফলগী মতংদা মীয়ামদা মরিক চুপা খঙহন্নদৌরিবা অসিদা মীয়ান্না লীলা অসি য়েংবীয়া হায়রি। মণিপুৰ লিগেল সৰ্ভিসেস ওখোরিটিগা খুস্মরগা এবোরনেস প্রোগ্রাম স্ট্রীট পে উৎকৈদৌরি। মসিদা ট্রাফিক কন্ট্রোল অমদি ট্রাফিক

দিপার্টমেন্টনা ট্রাফিক লোক অদালট নচিংবা মখা তানা পাঙথোক্কনি। মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকপদা, ট্রাফিক লো ইনবা মীওইদা মনা ওইনা সার্টিফিকেট অমদি গীফনচিংবা পীগনি। অদুগা ট্রাফিক রফল ঙাক্কা মীওইশিংদা খুদকী ওইবা লোক অদালট ফয়দুনা ফাইন থীনগনি। লমম অসিদা থোক্কিবা গাড়ী এন্সিডেন্টদা মিশি মীনা কয়ামকম থোক্কিবা অসি খরদং ওইরবসু কদবগীদমক মীয়ান্না ট্রাফিক রফল ঙাক্কা চংপীয়া হায়রি।

মহাক্লা মখা তানা ফোঙদোরকপদা, ট্রাফিক লো ইনবা মীওইদা মনা ওইনা সার্টিফিকেট অমদি গীফনচিংবা পীগনি। অদুগা ট্রাফিক রফল ঙাক্কা মীওইশিংদা খুদকী ওইবা লোক অদালট ফয়দুনা ফাইন থীনগনি। লমম অসিদা থোক্কিবা গাড়ী এন্সিডেন্টদা মিশি মীনা কয়ামকম থোক্কিবা অসি খরদং ওইরবসু কদবগীদমক মীয়ান্না ট্রাফিক রফল ঙাক্কা চংপীয়া হায়রি।

বাকং মীফম ফমত্বে

ইফ্বল, এপ্রিল ০৫ (এচ এন এস): যৌবালা দিষ্ট্রিক্কী ফোঙজোম পুলিশ স্টেশনগী মনুং চ্চা লৈবা ব্রিক ফিল্ড অনীদা মশক খঙবশিংনা ওভাং হেদ প্রেনেদে তমজিল্লুনা অদু য়ানিত্ববা ফোঙদোক্লে। গুসিসু ফোঙজোম খেবা চীংগী বার মেমোরিয়েল কমপ্লেক্সগী গেটতা নোংমগী শিফা লেপুনা বাকং মীফম ফমত্বে।

বাকং মীফম অদুনা শরুক য়াখিবি অমনা ফোঙদোরকপদা, শীশিগিং অসি মফম অসিদা থবক শুরগা য়ুমগী লৈত-লাইরা তাল্লিবনি। মচা মশুশিং থাল্লিবনি। চেকোন মপাদ অরাসা পীবা হায়বসি শীশিগিং অরাসা পীবাগা চপ মাল্লে। মীয়াম তিববা ফাৰ্ম অসিদা বোম তমজিল্লুনা অকি অখণ্ড পোকহনবা হায়বসি নোংমদি শীশিগিং অমদা মখায়গী মখতা অচৌবা ফোঙজৎ কয়া চঙশিল্লুক্লোই হায়বা লৈতে। কননা অমদি করম্মা লুপনা অসিগুস্মা বোম তমজিবগী থবক অসি চখবনো হায়বদু মীয়াম খঙদা শেংদোকপীরকউ হায়খি। বাকং মীফম অদুনা মীয়ামদা অকি অখণ্ড শীবীগন্স, বোমগী ধমকা লেঞ্জীয়, ঐখোয় শান্তি পান্মী, বোন্না রাবৌইশিন পুরকপা য়ারোই, ব্রিক ফিল্ডদা বোম থল্লমা য়ানিংদে অমসুং ঐখোয় স্টিংনা চীজা ইংহনবীয়া হায়না থাবা পে কার্দ অমদি ফেট্টমচিংবা শীজিলা। নীংখিবা য়াবদি, ওভাং অয়ুক সাপম মমাং লৈকায়দগী সাপম অর্বিট্রোগী খেবা চীংদা লৈবা অর্বিট্রো ব্রিক ফিল্ড অমদি অথোকপম মখা লৈকায়দা লৈবা রাই এম সী ব্রিক ফিল্ডদা হেদ প্রেনেদে অমম থল্লমা লৈবনি।

SANGAI HOSTEL
KWAKEITHEL NINGTHEMOL, Near LEE FAITH SCHOOL
OPP. KWAKEITHEL TIDDIM GROUND

ADMISSION OPEN (NEW BLOCK)

Special features :
Foundation Course for
XII Sc (COHSEM) 5th April, 2018
XI Sc (COHSEM) - 2nd Week June 2018
Class X (BOSEM) 1st Week June 2018

FACULTY :
Miss Nonibala (Physics, COMET School)
Sir Sunil (Maths, Former Lec. COMET School)
Sir Suresh (Chem, Former Lec. Extra Edge School)
Miss Leimathoi (Chem, MECI Explorer Academy)
Maam Radharani (Bio)
Sir Oken (English, MECI Explorer Academy)

N.B. Free Admission / No Deposit System

7629855465 / 7005348862

SANGAI TUTORIAL
Kwakeithel near Imphal College (Children's Ideal High School)

ADMISSION OPEN

FOUNDATION COURSE for CLASS XII Sc. (COHSEM)

Class commencing on 5th April, 2018
Class timing : 4:30 pm - 7:30 pm

Faculty:
Miss. Nonibala (Physics, COMET School) * Miss. Leimathoi, (CHEM, MECI Explorer Academy)
Sir. Sunil (Maths, Former Lec. COMET School) * Maam. Radharani. (BIO)
Sir. Suresh (CHEM, Former Lec. Extra Edge School) * Sir. Oken. (English, MECI Explorer Academy)

For more details : 7629855465 / 7005348862

Hostel & Van Service available

RD Grafix e-ride

URGENT STAFF REQUIRED

Name of the Post	No. of Post
Sales Executive	2
Interior Designer	1
Salary	Negotiable
Interview	11.00 am on 6th April 2018
Place of Interview	RD Grafix Sagolband, Nepra Menjor Leikai
Email/Website	Rdgrafix.eride2017@gmail.com/www.rdgrafixeride.com

Interested Candidates can contact for details at 8259028057