থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পুক্লিংগা হকচাংগা মুক্নরকপা

ঐখোয় মীওইবগী হকচাংদ, মশানা মতম লেপচবা ঙম্বা, মহৌশাগী ওইবা ঘড়ী অমা য়াওবরা ? ইশানা ইশাদা হংজরক্লিবসি কুইরবনি। মী খুদিংদসু য়াওরমগনি, থওইনা খন্থরুদবনা খঙদবনি। হায়জরিবা ৱাফমসি ইশাদা থেংনরকপা এক্সপরিয়েন্সন হায়জবনিকো। লম তোয়না চৎমিন্নবা মরূপ-মপাঙশিংনা ঐঙোন দা তত্তনা হায় - নঙগী কোক মনুংদুদা ঘনী অমা য়াওবরা ?

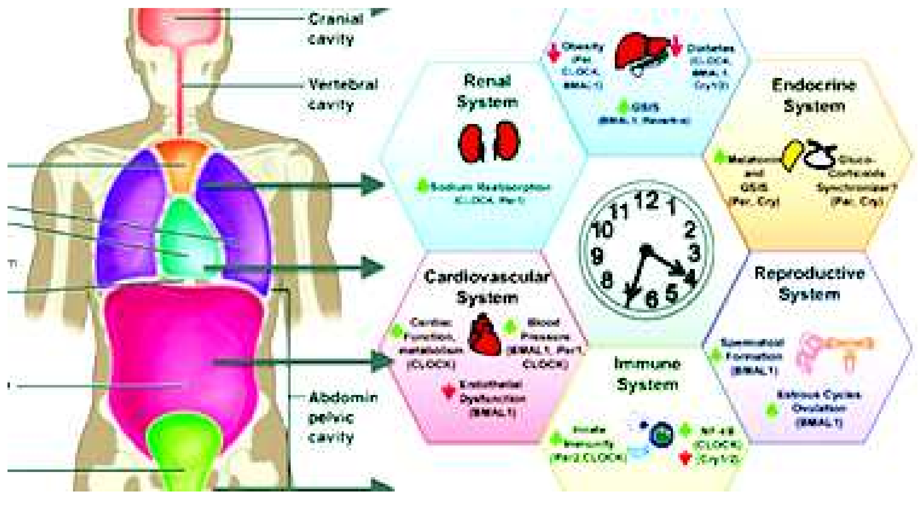
নোংমা, দিল্লিদা ওল ইন্দিয়া বেঙ্ক ইমপ্লোয়ীজ এসোসিয়েসনগী মীতিং অমা য়াওরুরগা য়ুমদা হনগদবা নুমিত্তুগী নুমিদাংদু মার্কেতিং চৎলুরগা হল্লকপদা পুং ১১.৩০ তারম্লে। নোংয়াই মতুং পুং ২ মিতিৎ ৪৫ চৎপদা রেলৱে ষ্টেসন য়ৌগদবনি, অয়ুক পুং ৩.৩০ গী ত্রেননি। মরুপ অমনা হায়রকখি, 'তুমথরুরবদি মীকপ থোক্তদুনা ত্রেন মিস ওইখিবা য়াই, ঐখোয় অহিং তুম্লগুমসি'। 'ঐ মতম চানা হৌদোরক্কে, পুংমুক্তংদি তুমখিসি.. অজোয় ভবন্দগী ন্যু দিল্লি ষ্টেসন মিনিত তরামুক্তগী লম্বীনি, অহীংনিনা য়ৌদবসু য়াই' ...ঐনা কন্না য়েৎপদগী ফমুং চঙলে। হীপ্না হীপ্না, তুমথরমদাই ঙাঙনখিবা ৱাথিদু পুংখাইমুক্তি ওইরম্মি। নোংয়াই মতুং পুং ২ মিনিত ১৫ চপচানা মীকপ থোক্লত্তুনা হৌদোক্লুবদা হায়নরকখিবনি.. 'মাগী কোক মনুংদা এলার্ম কোক য়াওবনি'...।

অদুগুম্বা থৌদোক্তুখক নত্তে। ঐনা ওফিসকী থবক তৌরিঙৈদসু, থবক কন্না শুরিঙৈদা নোংফাদোক কন্না তুম্মিংলক্লবা, কান্তিন রুমদা চঙলগা থোকহেক্তা তুমথোক্লুই। তুম্লমদাইদা খনখি ... 'মিনিৎ তরামঙাখক্তং তুমগে' ... চপ চানা মিনিত তরামঙাই মতুংদা মীকপ থোক্লক্কনি। কান্তিন বোয়দুনা হায়গনি,'তামোদি হেক হীপথখিবগা হোরায় হেক্তগা খাইরকই। ঐনা নাখোকপগী খোঞ্জেল অদুবুনি মহাক্লা হোরায় খাইবা হায়রিবা। ঐনা মহৈরোই ওইরিঙৈ, ৱিনস্তন চর্চিল'গী ৱাহায় অমনা শেমহনখিবা হৈনবীনি। 'ইশাদা ফাওরকপা তুমনিংলকপা ইহুল নমশিল্লগা থমগনু, তুমনিংলদি তুমথোকউ.. তুম্লুরগ হৌগৎলবা, অরেম্বদা মতম মাঙহনগনু' ... পাউতাক অসি ঐহাক্লা ইচাশিংদা নীংশিংই - 'তুমনিংবা ফনবা অয়াকপা কোখিনচিংবা থক্লগা একজাম তেন্সন মরক্তা লাইরিক পাগে খল্লুনু, মেমোরি পৱার হন্থগনি, তুম্মিংলদি তুমথোকউ, হৌগৎলগা মখা পাউ, মদুনা হেন্না কান্নবনি' ...।

মীওইবগী হকচাং হায়বসি অঙকপা খুৎলায় অমনি। মনুংদা য়াওরিবা কায়াৎ (ওর্গান)শিং অসি অমগা অমগা লৈনবা মরী অমত্তা কায়হন্দনা মাগী মাগী মথৌ তৌনরিবনি। মাগী মাগী তাইম সিদ্যুল কায়বা য়াদে। কায়বা য়াদবা সিদ্যুল অসি থুগায়রিবা মীওইবগী পুক্লিংনি। হকচাং কৌবা ইনজিন অসি চলাইনবা ইনর্জি অদু হাপ্ন বা মথৌ চাকখাওগীনি। ইনর্জি অদুগী দরকার ওইরকপদা চাওখাওনা পুক্লিংদা হায়রকই - 'চাক লাম্লে'। অরাম্বদু কোক্লবা করি চাগনি? খনবদুনা পুক্লিং মাগী মথৌনি। অহাউবা মথেল উরগা খরা হেন্না চাশিনবা, হাউতবা মথেল ওইরগনা খরা চারগা তোকথোকপা - কন্ট্রোল তৌই পুক্লিংনা। ৱাৎনা চাবা নত্রগা হেন্না চাবা পুক্লিং মানা ইনশিল্লগনি।

মতাংসিদা ৱা অমা নীংশিংলকই। শা ঙা, উচেক-ৱায়া অমদি অঙাংশিংদি কৈদৌঙৈদা হেনজিন্না চাবা তৌদে। মচীঞ্জাক ফংদদুনা চরা হেল্লগনা হেল্লে, চানিংনা চীঞ্জাক্তুনা ৱাৎপা লৈত পৈরবসু ফংলিঙৈদা চাহৌগে হায়বা ৱাখলদু খন্দো কৈদৌনুংদসু। মরমদি, মাইন্দ (পুক্লিং) হায়বদু মথৌ তৌদে মখোয়দা। মহৌশানা পীবনিনা 'বোদিক্লোক' (হকচাংগী মরী) অদুনা য়ৈরকপা পুংজা অদুদা চাক লাম্লে নীংশিংলকপা নত্তনা ফংলিঙৈদা চাহৌগে কৈদৌঙৈদা খল্লক্লোই। মরোল থোক্ত্রিবা অঙাং অমনা কপ্লকপা, মমা মপা ওইবশিংনা খল্লি - মপুক লামদুনা কপ্লিবনি। অদুনা খোম ইনগনি, নত্রগা অচাপোৎ অমা পীজগনি। অঙাংনা কপ্পা হায়বসে লাম্মেলখত্তুংদা হায়বা নত্তে, করিগুম্বা অমা হায়রিবনি। হায়নীংলম্বা য়াই - পমখৎপিয়ু শান্নদে। ঐখোয়না খল্লি মপুক লামদুনা কপ্লিবনি। চানীংদবা অঙাংদুবু তান্না তান্না ইনবীনি। চানীংদ্রসু চাবগী হৈনবী অমা শেল্লকই। ৱাফমসিগী অচুম চুমদ কন্না ঙাঙনরকপদা সাইন্টিষ্টশিংনা চাংয়েং অমা তৌখি। মখুৎনা চাবা হৈরবা অঙাংশিং, মপুক নীংথিনা লামহল্লগা, মখোয়না চানিংবা/ পামজবা চীঞ্জাকশিং মরাং কায়না পৈরবা কা অমদা পুশিন্দুনা চাহল্লি। অঙাং অমত্তনসু হেনজিন্না চাবা তৌখিদে। অঙাংশিংদুগী হকচাংগা চান্না ওক্লবা চারবা তুংদ, অঙাং অমত্তনা চীঞ্জাক্তু হন্না য়েংখিদে। মমাশিংতা হায়বনি। 'খরগা চাখো'। দাক্তরশিংনা হায় 'অঙাং হায়বসি পুং অহুম খুদিংগী মহী নত্রগা মপং ওইবা চীয়্জাক, চহীগী মতুং ইন্না ইনবিগদবনি'। অতোপ্পা কনানা হায়, 'অঙাং অমগা অমগা মান্নদে, অঙাং অমনা পুং অহুমগী মতুংদা লাম্লকপদু, অতোপ্পা অঙাং অমনদি অনীগী মতুংদা লাম্লকপসু য়াই, অমদনা মরীদা'। অঙাংদা য়াওরিবা বোদি-ক্লোক অদুনা ইঙ্গিৎ অদুম পীরক্কনি। ইঙ্গিৎ অদুদি 'কপ্পা'নি। মরোল থোক্ত্রিবা অঙাংগীদি 'কপ্পা' হায়বসি মরোলনি, করিগুম্বা খরা হায়রিবনি। লোন অদু খঙবদি মমা ওইবী মথন্তনি। ষ্টেতিষ্টিক্সগী চাংচৎ (এভরেজ) লৌবা হায়বসি মতাংসিদা খুদোংথিনিংঙাই মশক্লি।

মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা 'বোদি ক্লোক' অসি কয়ামুক য়াম্না শোয়দবা, থাজনিংঙাই (রিলাইয়েবল) ওইবনো হায়বদুদি নুপী ওইবীশিংগী 'থাগী খোঙকাপ' হায়নবা মেন্সক্রুয়েসন সাইকল হায়বসিনা খুদমনি। শোয়দবা থাগী খোঙকাপতুগুম্বনি। ঐখোয়না চাক লাম্লক্লিবা, নোংমগী তুম্মিংবা ফাওরক্লিবা! চাকখাওনা ওক্লে হায়রকপদু পুক্লিংনা অহাওবনি খরা হেন্না চাশিনখো হায়রকপদুনা ঙমদুনা হেন্না চাবগী হৈনবী শেমগৎলুই। অদুগা অমুক হায়রকই 'একাদসি খুদিংগী চরা হেনবা, হকচাং ফনা লৈনবগী অফবা পাম্বে অমনি। হেঞ্জিন্না চাবা, চরা হেনবা অনীমক মহৌশানা ঐকোয়দা পীরম্বা রুল অদুগী মায়োক্তা লৈবা ঙাক্তনি। বোদি এন্দ মাইন্দ, পুক্লিং অমসুং হকচাং অনী মুক্নরপগী অচৌবা মেনিফেস্তেসননি। করম্বনা ফবনো? মুন্না ৱাখল তৌবিয়ু।



লৌশিং পুক্কে

মতম চানা তুম্বা, য়াহৌবগী তঙায়ফদবা

নুমিৎ খুদিংগী তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইবনা মেটাবোলিক হেল্থ ফগৎহল্লি হায়বা ষ্টদি অমদগী খঙলে।

অনৌবা ষ্টদি অমগী রিপোর্টনা হায়রি, তূম্বা অমসুং য়াহৌবগী মতম নাইদ্রবদি গ্লুকোজ মেটাবোলিক অমসুং ইনর্জি হোমিওষ্টেসিসতা চাউনা অহোংবা লাকহল্লি। ইশম শম্না হায়রবদা ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক্লা হকচাংনা শীজিন্নখিবা ইনর্জিগা খল মান্নহল্লক্তবনি।

ষ্টদি অদুবু লুচিংখিবা পেন্সিল-ভেনিয়াগী য়ুনিভর্সিটি ওফ পিটসবর্গতা সাইকিয়াট্রিগী প্রোফেসার ওইবা মার্টিকা হোলনা হায়খি, তূম্মিংবা মতমদা তূম্বগা লোয়ননা য়াহৌবগী মতম চাং নাইদবা অমসুং অহিং থেঙলবা ফাওবা তূমদবা নুপীশিংদা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইহল্লকই।

হকচাংগী কয়াৎশিং মথৌ নীংথিনা তৌহন্নবগীদমক নোংমদা পুং ৭ মপুং ফানা তূম্বগা লোয়ননা ফমুং চঙবা অমদি অয়ুক য়াহৌবগী মতম নাইগদবনি হায়না রিছার্চরশিংনা ফোঙদোকখি।

ষ্টদি ওফ ৱিমেন'স হেল্থ অক্রোস দ নেসন (এস দব্লিয়ু এ এন) গী দেটাশিং রিছার্চরশিংনা ৱাফম অসি খঙলকখিবনি। মরুওইনা মীয়ায় চল্লবা মীওইশিংদা খুদোংচাদবা অসি মায়োক্লহল্লি হায়রি। ষ্টদিগী শরুক অমা ওইনা মশাগী চহী ৪৮ দগী ৫৮ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওই ৩৭০ গী মরমদা থিজিনখি। মদুদা তূম্বা অমসুং য়াহৌবদা মতম নাইদবা মীওইশিং ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইরকপা য়াবগী রিস্ক হেনগৎলকপগা লোয়ননা বোদি মাস ইন্দেক্স (বি এম আই) হেনগৎলকই হায়বা খঙলকখি।

'স্লিপ' জর্নেলদা হন্দক্তা ফোঙলকখিবা ষ্টদিগী রিপোর্টনা হায়খি, নুংতিগী ওইবা চাংদগী পুং ২ খক থেঙথনা তূম্বা মতমদা চহী ৫ লৈরগা ইন্সুলিন রেজিষ্টেন্স ওইহল্লকই। পুন্নমক অসি হকচাংগী সর্কাদিয়ন রিদম শোয়বদগী ওইহল্লকপনি। ঐখোয়না চাশিনখিবা চীঞ্জাক তূম্বগী থৌওং, খোঙ হাম্বা, মপান থোকপা, নিংশা শ্বর হোল্লিবা, তূম্বা অমদি য়াহৌবনচিংবা পুন্নমক সর্কাদিয়ন রিদমগী মনুং চল্লি।

অমরোমদা য়ুনিভর্সিটি ওফ পিটসবর্গকী রিছার্চর কাঙবু অমনা থিজিনবদা ফেসবুক অমসুং ত্বিটর কা-হেন্না শীজিন্নরবদি তূম্বগী মওং মতৌদা অকায়বা থোকহল্লকই হায়বা খঙলকখি। য়ুনিভর্সিটি অসিগী পোষ্ট দোক্টরেল রিছার্চর জেসিনা সী লেভেন্সননা হায়খি, মতমগী অনৌবা খুদোল অমা ওইরিবা সোসল মীদিয়ানা মীওই তূম্বদা চাউনা অহোংবা থোকহল্লকই। সোসল মীদিয়ানা তূম্বগী মওং মতৌদা কমদৌনা অকায়বা পীরকপগে হায়বদু খঙদোক্লবগীদমক রিছার্চরশিংনা মশাগী চহী ১৯ দগী ৩২ ফাওবগী মনুংদা লৈবা মীওই ১,৭৮৮ গী মওং মতৌ য়েংলম্মী।

ফেসবুক, য়ুট্যুব ত্বিটর, গুগল প্লস, ইন্সটাগ্রাম, স্নেপচেট, রিদিট, টমব্লর অমদি পিন্টরেষ্টনচিংবা মখল কয়াগী সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা মীওইশিংদা চথখিবনি। চাংচৎতা মীওই অয়াম্বা নুমীৎ খুদিংগী মিনিট ৬১ রোম তোঙান তোঙানবা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবগা লোয়ননা চয়োল অমদা ৩০ রক্কুম্বা শীজিন্নে হায়রি। ষ্টদিদা শরুক য়াখিবা মীওইশিং অদুগী মনুংদা মীওই চাদা ৩০ রোম মপুং ফানা তূম্বা য়াদবগী খুদোংচাদবা মায়োক্লরকপা থেংনখি। নুমীৎ খুদিংগী তঙাইফদবা থৌদাং অমা ওইনা সোসল মীদিয়া শীজিন্নবা মীওই খুদিংমক তূম্বগা মরী লৈনবা খুদোংচাদবশিং মায়োক্লরকই হায়বসু রিছার্চরশিংনা থেংনরকখি। 'প্রিভেন্টিভ মেদিসিন' জর্নেলগী ওনলাইন ইদিসনদা ফোঙলকখিবা রিপোর্টনা হায়খি, ডোক্তরশিংনা লায়েংবা মতমদা অনাবা মীওইশিংগী সোসল মীদিয়াগা মরী লৈনবা হৈনবী খঙদোকপা মথৌ তাই। পিটস সেন্টর ফোর রিছার্চ ওন মীদিয়া টেক্নোলোজি এন্দ হেল্থকী দিরেক্টর ব্রাইয়ন এ প্রিমেকনা হায়খি, মীওইবনা তূম্বা য়াদবা মতমদা সোসল মীদিয়াদা মায় ওনশিল্লি। অদুবু সোসল মীদিয়া শীজিন্নরিবমখৈ তূম্বা য়াদবগী চাংসু হেনগৎলক্কনি।

অমরোমদা, য়ুনিভর্সিটি ওফ কেলিফোর্নিয়াগী রিছার্চর গ্লোরিয়া মার্কনা হায়খি, তূম্বা য়াদবা মীওইশিং হকচাং শোকচিল্লকপদগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমহন্দে। মসিনা মরম ওইরদুনা লৈবাক্কী শেল-থুমগী ফীভমদা অকায়বা থোকহল্লকই।

মহাক্লা হায়খি, অনৌবা মতমগী ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি শীজিন্নবনা তূম্বা কায়হল্লকপগী মতাংদা ষ্টদি কয়া চথনখ্রে। অদুবু তূম্বা ৱাৎপনা ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজি শীজিন্নবদা কমদৌনা অকায়বা থোকহল্লকপগে হায়বগী মতাংদা অহানবা ওইনা থিজিনবনি। তূম্বা ৱাৎলবনি ইথৌদা পূক্লিং চঙবা ঙল্লক্তবা মরম্না পূক্লিং ৱাখলগী ফীভমদা অহোংবা লাকহল্লি অমসুং হকচাংগী কয়াৎশিং মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমহন্দে হায়রি।

হুইয়েন *লানপাউ* লিটরেরি ক্যুইজ অমসুং স্পোর্টস ক্যুইজগী ৱিন্নর ওইখ্রবশিংদা মনা খুৎশিন্নখ্রে

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৭০ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মাইবম নিলান্দো

হুইয়েন লানপাউ স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৬৯ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মুতুম মালেমঙানবা

ইম্ফাল, মে ৬ : *হুইয়েন লানপাউ* লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৭০ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মাইবম নিলান্দো (২৬) অমসুং স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৬৯ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মুতুম মালেমঙানবদা *হুইয়েন লানপাউ* গ্রুপ ওফ পব্লিকেসন্সনা ঙসি পাউচে অসিগী ওফিসতা মনাশিং খুৎশিন্নখ্রে।

পাউ-চে অসিগী সেগা রোদ থৌদা ভাবোক লৈকায়দা লৈবা ওফিসতা ঙসি *হুইয়েন লানপাউ* লিটরেরি ক্যুইজ নম্বর ৭০ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মাইবম নিলান্দোনা ফোঙদোকখিবদা *হুইয়েন লানপাউ* পাউচে অসিনা পাংথোক্লিবা লিটরেরি ক্যুইজ অসি মহৈরোইশিংদা অসুক্কী মতিক কান্নবা পিবতা নত্তনা মনিপুরী লিটরেচর চাউখৎনবা হোৎনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরি।

মহাক্লা হায়, খুন্দ্রাকপম এসিদা দিষ্ট্রিক্ট হোস্পিটাল শানবা লমগী য়েৎনবা লৈত্রবনিনা লৈঙাক্লা অথুবা মতমদা অনা লাইয়েংগী খুদোংচাদ্রিবা মফম অসিদা হোস্পিটাল অসি শাবিনবা লৈঙাক্কী মাইকৈদগী মীৎয়েং চঙহন্নিংই হায়নসু ফোঙদোকখি। মাইবম নিলান্দো মাইবম ইবোয়াইমা অমসুং মাইবম ওংবী কুমারি দেবী অনীগী মচানুপানি। মহাক শমবৈ মখা লৈকাই, ইম্ফাল ইষ্টতগীনি।

স্পোর্টস ক্যুইজ নম্বর ৬৯ গী ৱিন্নর ওইখ্রবা মুতুম মালেমঙানবনা মনিপুর অসি স্পোর্টকী পৱার হাওসনি হায়জরবসু স্পোর্টসকী লমদদি য়াম্না শোন্থরি হায়না ফোঙদোকলমখি। মহাক্লা হায়, মনিপুরগী প্লেয়ারশিং লমদম অসিদগী চৎখিদুনা মপানগী ষ্টেট কয়াদা লৈরি। অসিগুম্বা থৌওং অসি লৈঙাক্লা গ্রাস রুট লেভেলদগী শেম্বীদুনা একাদমিগুম্বা লিংবিদুনা মপান লমগী অফাওবা খঙ হৈরবশিং অসিগী ইন্সপিয়ার ওইগদবা কয়া তৌহন্নিংই হায়খি।

মুতুম মালেমঙানবা থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী খোঙজোম খেবা চীংদগীনি। মুতুম শ্যাম অমসুং মুতুম ওংবী ইবেমপিশক দেবীগী মচানুপানি।

পতাঞ্জলি যোগগী সার্টিফিকেট য়েন্থোকখ্রে

ইম্ফাল, মে ০৬ (ঐচ এন এস): যোগ শান্নফম অসি হোস্পিটাল অমগুম লৌনরে। মরমদি যোগ চাং নাইনা শান্নবনা হকচাং নাদ-য়েক্তনা পুন্সি নুংশাংনা লৈবা ঙম্মী হায়না ঙসি ভারত স্বাভিমান ত্রস অমদি পতাঞ্জলি যোগ সমিতি মনিপুর শীন্দুনা ঙসি ইবুধৌ থোঙজুলাকপা কম্যুনিতি হোলদা পাঙথোকখিবা সার্টিফিকেট য়েন্থোকপগী থৌরমদা রাজ্য প্রভরি দা. এন রাজেন্দ্রোনা ফোঙদোকখ্রে।

মহাক্লা মখা তানা হায়খি, মীওইবগী হকচাংসি চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবগা লোয়ননা যোগগী কাঙলোন অসি চাং নাইনা শান্নবদা ঐখোয়গী হকচাংদা তোঙান তোঙানবা লায়নদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী। মরম অদুনা অহল অমদি নহা খাক্তনা পুন্না শামিন্নবা য়াবা যোগ অসি মীয়াম পুন্না চাং নাইনা শান্নবীয়ু হায়না অপিল তৌখি।

থৌরম অদুদা ভারত স্বাভিমান ত্রস মনিপুরগী রাজ্য প্রভারি কে এস ঐচ ওপেন্দ্র, এম পি ৱাই এস মনিপুরগী রাজ্য প্রভারি এন নীলিনা, য়ুভা ভারত মনিপুরগী রাজ্য প্রভারি এস প্রেমেশ্বর, দিষ্ট্রিক্ট বি এস টি ইম্ফাল ইষ্টগী রাজ্য প্রভারি এস প্রেমচন্দ্র, দিষ্ট্রিক্ট য়ুভা প্রভারি ইম্ফাল ইষ্টকী এন ইনাওচা, ওফিস প্রভারি বি এস টি মনিপুর ষ্টেটকী এন রতনকুমার অমদি দিষ্ট্রিক্ট এম পি ৱাই এস, ইম্ফাল ইষ্টকী এম অম্বাপতিনা মথংশিংনা পুন্না দাইজদা ফমখি।

ঙসি য়েন্থোকখিবা সার্টিফিকেট অদু হৌখিবা ফেব্রুৱারি ৫ দগীনা মেগী ৬ ফাওবা চথখিবা পতাঞ্জি যোগ, ইবুধৌ থোঙজুলাকপা কম্যুনিতি হোলদা পাঙথোকখিবা ট্রেনিং অদুদা শরুক য়াখিবা মীওইশিংদসু সার্টিফিকেট অদু য়েন্থোকখিবনি।

মৈনা চিংবদগী ষনবী অমা শিরে

ইম্ফাল, মে ০৬ (ঐচ এন এস): মনিপুর ষ্টেট পৱার দিষ্ট্রিবুসন কোর্পোরেসন লিমিটেদ (এম এস পি দি সি এল)না চেকশিনহৌদবদগী লম্বীগী নাকলদা য়ুংবা ইলেক্ট্রিক পোষ্ট অমা ইলেক্ট্রিক করেন্ট লৈরম্বদগী ষনবী অমনা মনাক্তা চঙলুবদা মৈনা চিংবদগী শিরে। থৌদোক অসি থৌবাল দিষ্ট্রিক্টকী হৈরোক পার্ট ৱান হৈতুপ্লোকপী লৈকাই হরিমোহন লৈরক্তা থোকখিবনি।

মফম অদু এম এস পি দি সি এল থৌবাল সব দিভিজনগী মখাদা লৈবনি। থৌদোক অদুগী মতাংদা লৈকাইগী মীওই অমনা ফোঙদোরকপদা এম এস পি দি সি এলগী থবক খুত্তৌ অসি খুঞ্জাশিংনা পেন্দবা ৱাফম কয়ামরুম ফোঙদোরকখি। লৈরক অদুদা স্কুলগী অঙাংশিং য়াওনা গাড়ী অমদি মী য়াম্না কুংনা চৎনরিবা মফমনি। অদুমওইনমক মরী লৈনবা অতৈ ষ্টাফশিং মথৌ চেকশিন্দে।

মতুংদা অমুক হন্না থোক্তনবা নেকেদ ৱায়ার পুরিবা ইলেক্ট্রিক পোষ্ট অদু মতৌ করম্না ইলেক্ট্রিক করেন্ট লৈরিবনো হায়বা অদু মীৎয়েং চঙবিনবা খুঞ্জাশিংনা ফোঙদোরক্লি।

নম্বুল অমদি নম্বোল তুরেলগী ঈশিং ঈমায় পাথরে

ইম্ফাল, মে ০৬ (ঐচ এন এস): হৌখিবা নুমিৎ খরনিসিদা মনিপুরদা ময়াইওইরপ ওইবা অকনবা নোং তাদবদগী হৌজিক নম্বোল তুরেল অমদি নম্বুল তুরেল ঈশিং ঈমায় ৱাংখৎলক্তুনা মফম খরদা ঈশিং পাথদুনা চেল্লে।

পাউচে অসিনা ফংবা রিপোর্ট মতুং ইন্না নম্বুল তুরেলগী ঈশিং ঈমায় ৱাংখৎলকপদগী হৌজিক পাথদুনা চেল্লিবা মফমশিং অদুদি শমুশঙ উকুদগীনা ইরোইশেম্বা ফাওবগী মরক্তা মফম অহুমদা য়ু কে লম্বীদা পাথদুনা চেল্লি। অদুনা মরম ওইদুনা অকুৎপদা লৈবা য়ুম অমদি লম্বী কয়া ঈশিংনা থুমজিনবগা লোয়ননা ইঙ্খোলগী পোৎচৈ অমদি মনা মশিং পথু পুমথদুনা অমাঙ অতা থোক্লে।

নম্বোল তুরেলসু ঈশিংগী ঈমায় ৱাংখত্তুনা চেল্লকপদগী মফম কয়াদা হৌজিক ঈশিং পাথদুনা চেল্লে। মদুনা মরম ওইদুনা তোৰ্ব্বালগী নাকলদা লৈবা য়ুম কয়া ঈশিং হাঞ্জিল্লক্তুনা থুম্বা য়ারে। লোয়ননা মফম খরদনা তুরেলগী লৈরাই অদু বিলাটিমাতি বোরাদা লৈবাক হাল্লগা পনথিংবগী থবকসু চথুরি। মরম অদুনা মরী লৈনবা ওথোরিতিনা অথুবা মতমদা মীৎয়েং চঙবিনবা মফম অদুগী খুঞ্জাশিংনা প্রেসগী খুথাংদা লৈঙাক্কী মীৎয়েং চিংশিল্লক্লি।

অমরোমদা গ্রেটর ইম্ফালগী এরিয়াদসু হৌজিক অকুৎপা মফমশিং ঈশিং থুমজিনখিবদগী মীয়াম্না চথোক-চৎশিন তৌবদা খুদোংচাদবা কয়া মায়োক্লরে। মরকসিদা ৱার্টর রিসোর্সেস দিপার্টমেন্টতগী ফংবা পাউ মতুং ইন্না নম্বুল তুরেলগী ঈশিং ঈমায় অসি ঈচাও থোকপা য়াবগী চাংদা সমুদ্রগী ঈমায়দগী মিটর ৭৮৩.১২৫ ৱাংনা চেল্লে। অদুগা নম্বোল তুরেলসু ঈচাও থোকপা য়াবগী চাংদা মিটর ৭৭৪.৪৫০ ৱাংনা চেল্লে। ইম্ফাল তুরেলন হন্না ৱাংলম্বদগী খরা হন্থদুনা ৱার্নিং লেভেলগী ময়া নক্লা মিটর ৭৮৫.৮০০ ৱাংনা চেল্লি। ইরিল তুরেলনা মিটর ৭৮২.৯৭৫ ৱাংনা চেল্লি। থৌবাল তুরেলনা মিটর ৭৭৫.৭২৫ ৱাংনা চেল্লি। ইথাইনা মিটর ৭৬৮.৬০০ ৱাংনা চেল্লি। অদুবু ইথাই বেরেজ গেট ৱান অমদি টু থিংলগা হৌজিক গেট নম্বর টু, থ্রি, ফোর হাংল্লি হায়রি। অমরোমদা ঙসি অয়ুক ফাওবগী নোংজুগী চাংনা কাংপোকপিদা ২৭ এম এম, সাইকুলদা ২৬ এম এম, লিতান্দা ৬৮ এম এম, জিরিবামনা ৪৬ এম এম, লম্ফেলদা ৪১ এম এম অমদি ইম্ফালগী রাজ ভবনদা ৩৯ এম এম চাংদা চুখি হায়রি।

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)
* 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)
Hostel & Van Service available
For more details : 7629855465 / 7005348862
HL-P/5033/8/3-6/4

RD GRAFIX E-RIDE
Exclusive Showroom for Electric Vehicle
দিজল ওটো থিংখ্রবসু ই-রিক্সানা মহুৎ শিন্বীয়ু !

অহাংবা মমলদা অমদি অপিকপা ইন্টরেস্তা
লোন (LOAN) দা ই-রিক্সা পীজরি।
www.rdgrafixeride.com
GHARI AWANG, AIRPORT ROAD
+917085011233
HL-B/4571/18/4-16/5(Alt.)