

থম্মোয় পাউদম হুইয়েন ইন্দু

মহাত্মা গান্ধীজী ভাইওলেস

নন ভাইওলেস হায়বসি অতোপ্লা থরাই পানবশিংবু অরাবা পীদবা, মীহাং-মীপুন তৌদবা, মশানা মশাদা অরাবা পীজবা... অদুতবু খঙনরকই। ওয়াং তমখিবা, থম্মোয়সিগী পাউদম অতোপ্লা চখরকপা মীওং-মীনৈ খাঙলিবা, মশাদা চৈনা পীহলিবা, খাঙবই পনইখৈ লানখিন্দা পলি পীখম্বনখিবা নুপী অমগী বারীদা যুশ্ফম ওইখিবদু নীংশিংলুরগা মপুম ফাদ্রিবগুম, হায়নিংবা কয়া হায়হৌদ্রবগুম নিন্দুনা লৈহৌখি থম্মোয়সিদা। অহিংসাগী সিল্বেল ওইনা লৈনরিবা গান্ধী নঙনা রাফমসিগা মরী লৈননা কনাবুসু নীংশিংদে। ইরোম চনু শর্মিলানা ছী ব্রোকেক চুপা চরা হেন্দুনা, মীয়ামগী চৈনা ময়ামদু মকোজা কোকথোংনদুনা, তমখিবা ভাইওলেস অমগী হৌরকফম ওইবা 'ইন্দিয়ান লো' অমা শেমদোক্কা বা বাকৎলমখি। লিমিত কয়া, পনইখৈ কয়া লাভোকখি। বাকৎ অদু কনানসু তাবিখিদে। মশা মথন্তা শিদ্দোকচবসু ওমখিদে। অহিংসানা মশত্তম ওইবা গান্ধীনা মপা ওইখিবা জাতিসিদা অহিংসাগী মফমলৈতে হায়বদু ইরোম চনু শর্মিলানা মালেম শীমা উৎখোক্তমখি। অদনসু মরম অমনি - মহাত্মা গান্ধীজী 'সত্যপ্রহ' (সত্য-অপ্রহ, অসুন্দা তক্ষণিবা) - অশংবা নন-ভাইওলেসকী পাল্লেরা, ভাইওলেসকী অতোপ্লা শল্বেল অমরা - হায়বা চিনা-পরে অমা খোক্তমখি থম্মোয়সিদা।

থৌদোক অমা নীংশিংখি। ১৯৩২, বৃটিশশিংগী মখা পোনবা ইন্দিয়া অমা ওইরিঙে মতমদুগী বারীনি। মহাত্মা গান্ধীজী অমদি ভিম রাও অমবেদকর অনীগী মরজা মত খেরজুনা চাউনা মুক্কা অমা খোক্তমখি। মতমদুগী গান্ধী "পুনা" গী য়েরারাদা জেলদা লৈরস্মী। বৃটিশ গভর্নমেন্টনা ইন্দিয়াবু এডমিনিস্ট্রা তৌবদা (লৈগুপকপদা) খুদোং চানবা প্রোভিস নিপান খায়দোক্কা স্মী।



প্রোভিসলিং অদুদগী মীয়ামগী মীহুং ওইনা লৈপাচা ওকপা যাওহয়বা মীহুং ১৪৮ খনবা মীখল পাঙথোক্কা স্মী - মদ্রাজ প্রোভিসলী ৩০, বোম্বে অমসুং সিন্দদগী ১৫, পঞ্জাবতগী ৮, বিহার অমসুং ওরীষাদগী ১৮, সেন্দেল প্রোভিসলী ২০, শেমদোক্কা ৭, বেঙ্গোলদগী ৩০, যুনাইতেদ প্রোভিসলী ২০। অপুনবা সিত ১৪৮ সগী মীখল পাঙথোকপদা, অম্বেদকরনা হায়রিবনা - 'হিন্দুশিংগী মরজা, আ হুইবা থাঙা লৈরিবা, অতোপবা কাঙলুপশিংগীদমক অকরুবা সিত খরা খাঙুনা থমগদবনি (রিজব হৌগদবনি)'। অম্বেদকর মশাক হুইবা থাক (সিদ্দ্যুলা কাষ্ট) কী মীকোক অমা ওইরবনা - হিন্দু সমাজ মনুংদা অচৌ-পীশক খায়রিবা, শোক্কা পন্যা যাদ্রিবা চনবী অদুয়ানিখি। হিন্দু হায়বা কাঙলুপগী মনুং চনবনি হায়নিংখি। বৃজিষ্ট ওইনা লাইমিং লৌবা পামজখি। হিন্দুদি হায়রগা হিন্দুশিংনা তুচ্ছচনা লেঙনিবা, হিন্দুগী লাইশঙশিদা চঙুদনা নীংজরিবা লাইদুবু খুরমজবসু যাদবা। অদুগুম্বা সিস্টেমদুগী মখাদা মথোয়না মানবা থাক অমদা হায়গতুনা কাখংলকপা-ওইখোক্তমখিবা মঙলা। মথোয়গী হক, চাকখুং অদু ফঙহয়বা অমতা ওয়ায়বা অম্বেদক - মথোয়গীদমক হীরম খুদিংমক অখম্বা চাকখুং পীবনি ... অম্বেদকরনা খাজখি।

কনামত্তনা য়েংখি। অনী শুদ্রবা মত অদু গান্ধীজীনা য়াখি। তোনবদগী তোহ্লাবা, শোনবদগী তোহ্লাবা, শোক্কা ফাওবা যাদবা, অমাংবনি হায়না ইহৌক্কা বা কাঙবুদু - গান্ধীনা হায় 'হরিজ' চাদা নাউদনি। লাইগী মচা-মশুনি থাঙহয়বা 'হরিজন' মীংখোল থিন্দোকখি। হরিজনসু হিন্দুনি, শেভোকপা য়ারোই হিন্দুদগী, মথোয় মতমচুপা হিন্দু ওইনা লৈগনি, হরিজনশিংবু হিন্দু নভে হায়বসি হিন্দুবু ইকায়বা পীবনি। হরিজনশিংগী তোখায়বা রিজর্ভেসন থম্বুগী বৃটিশ প্রাইম মিনিষ্ট্রগী য়াখংদুগী মায়োজা, য়েরারাদা জেল মনুংদা গান্ধী চরা হেল্লকখি। 'এহাক শিদ্দিকাওবা চরা হেনগনি ... ইশানা ইশাবু হাতোকচগনি'... মহাত্মা গান্ধীজী ফিরেগনি। নোংমা নভে, নিনি নভে - কোরৌ নুমিং কয়নি ঈশিং য়াউম অমা ফাওবা মচিদুনা তাখি। হকচাং কয়াং মথৌ তৌবা লেল্পকখি। ইন্দিয়া পুশ্বা পাখংলে। অম্বেদকর, কয়না নায়তোম লৈহৌনি? গান্ধীজী নিংবা থুংহনি, অম্বেদকর চঙজখি গান্ধীদা... 'বাপু, এহাক মথোয়বা, হরিজনশিংগী তোখায়বা রিজর্ভ তৌবা ইলেভোরেল লৈররোই... অদু, বাপু! মসি অচুদুদি নভে'... গান্ধী, চরা হেনবা তোকখি। গান্ধী অমসুং অম্বেদকর অনীগী মরজা য়ানবা অমা পুরকখি। সেপ্তেম্বর

লৌশিং পুঁকৈ

দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংদা তোৰোংনা পীরিবা কান্নবশিং

হকচাংদা ঝাইদগী কান্নবসি চীঞ্জাকশিংগী মনুংদা তোৰোংসু অমনি। কান্নবসি মচল কয়না য়োল্লা তোৰোংতা ডিটামিন বি-১ (থিয়ামাইল), ডিটামিন বি-৩ (নিয়াসিন), ডিটামিন সী, কেলসিয়ম অমদি পোটাশিয়াম-চিংবা মরাং কয়না যাওই।

তোৰোং গ্রাম ১০০ চাবদা হকচাংনা ফংলিবা কান্নবসি এনর্জি কিলোজল ৫৪ (কিলো কেলোরি ১৩); কাৰেইহিড্রেটগ্রাম ৩, দাইটরি ফাইবর গ্রাম ২.৯; ফেট গ্রাম ০.২; প্রোটিন গ্রাম ০.৪; নিয়াসি (ডিটামিন বি-৩) মিলিগ্রাম ০.৪, পেটেটোথেনিক এসিড (ডিটামিন বি-৫) মিলিগ্রাম ০.১৩৩; রাইবোফ্লবিন (ডিটামিন বি-২) মিলিগ্রাম ০.১১; থিয়ামিন (ডিটামিন বি-১); মিলিগ্রাম ০.০৪; ডিটামিন বি-৬ মিলিগ্রাম ০.০৩৫; ডিটামিন সী মিলিগ্রাম ১৩; কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১৯; আইরন মিলিগ্রাম ০.৪; মেগনেসিয়াম মিলিগ্রাম ১০; মেনগনিজ মিলিগ্রাম ০.০৫৮; ফোসফরাস মিলিগ্রাম ১৯; সোডিয়াম মিলিগ্রাম ১১১ অমসুং জিঙ্ক মিলিগ্রাম ০.৬১ মি।

হকচাংদা কান্নবসি মচল কয়া যাওরবসু কেলোরিগী চাং নেম্বা মরম্মা তোৰোংপু দাইবেটিস পেশেন্টশিংগী য়ান্না ফরবা চীঞ্জাক ওইনা লৌনি।

পেপ্টিক অলসরনা নারবা মীওইশিংনা অয়ুক খুদিংগী চাকখাউ হাঙলিঙেদা তোৰোং মই থল্লবদি অরাবা পুন্ডমকী কোকই। এনাবোলিক ওইবা তোৰোং মরুনা টিসু শেমগৎপদা মতেং পাংবগা লোয়ননা থীরলদা লৈবা তীল পুন্ডমক মপান থোকহল্লকই।

কনাপুন্ডনা খোঙ হান্না চাং নাইবদগী অরাবা মায়োক্কাবদি চাং নাইনা তোৰোং চাবা মতমদা গ্যেট্টেইস্টেটনেল সিস্টেম ফহুদুনা খোঙ হান্না চাং নাইহল্লি। এসিডিক ওইবা চীঞ্জাক চারুবদগী চাকখাউদা এসিড থোরকপা মতমদা এন্টা-সিডকী মগুগ চেঞ্জিবা তোৰোংনা ফথবা গুম্বী। লংসতগী ঈ কা-হেই থোরকপা অমদি মপান থোকপনি ঈ যাওরকপা মতমদা তোৰোং মইগা চম্পা মইগা য়ান্নগা থল্লবদি ফে। তোৰোং চাবনা লোক থুংবা ফহনবগা



লোয়ননা অজমগী খুদোংচাবসু খরমখৈ ফল্লি। জোন্দিস যাওনা মখল খুদিংমকী লিভরগী আনাবদা তোৰোংতগী হেই ফাংচীঞ্জাক লৈয়ে। তুশ্বা যাদবা (ইসলামনিয়া) গী খুদোংচাদবা মায়োক্কা মীওইশিংনা চাং নাইনা তোৰোং চারবদি অরাবা কোক্কা।

কালেন থাদা কা হেই হুমাঙ থোকপদগী দিহাইদ্রেশন তৌদুনা ঈশিং মরীদা অকায়া লাকই। অদু চাং নাইনা তোৰোং চম্পু চারবদি হকচাং মনুংদা যাওবা ঈশিংগী খল কায়হন্দবা মরম্মা ঈশিং মরী নুংঙাইহল্লি। কিদনিদা নুঙ লৈবা মীওইশিংনসু তোৰোং মই চাং নাইনা থল্লবদি নুঙ তারকই।

নেফ্রোপেথি হায়বসি কিদনিদা অমাঙ-অতা থোক্কাপগী যৌওংবুনি। দাইবেটিস নেফ্রোপেথি হায়রগনা দাইবেটিস নাবদগী কিদনি শোকচিল্লকপগী যৌওংবুনি। ফীভম হেঞ্জিনশ্রবদি কিদনি ফেল ওইহল্লকপা যাওই। অদু দাইবেটিসনা নারবা মীওই খুদিংমক কিদনিদা অমাঙ-অতা থোক্কাপদি নভে।

কিদনিদা অপীক-অপীকপা ঈ উতোং কয়ামরম যাওই। মসিনা ঈদা যাওরকপা ফংতবা পুন্ডমক চুমখোক্কাবনি। দাইবেটিসনা নারবা মীওইশিংগী ঈদা চিনিগী চাং যাওবা মরম্মা ঈ উতোংশিং অসি অমাঙ-অতা থোরকই। মতম খরগা লৈরগদি কিদনিদা মথৌ ফজনা পাঙথোকপা গুন্ডে। কবিগুম্বদা মথৌ পমলেপ ফেলখিবসু যাওই। যৌওং অসিবি কিদনি ফেল ওইবা হায়না খঙনে।

দোক্তরশিংনা চপ চাবা মরম পুখোকপা গুম্বদি অমসুং গুন্ডেই ওইবা যৌওং অমা হায়বা

এম এম আর সী পার্কতা হেন্দলুম হট হাঙদোক্কা ফিশাবীশিংদা খুংশিন্নখে



ইম্ফাল, নবেম্বর ০৬ (এচ এন এস): মণিপূর গভর্নমেন্টনা চখরকপা গো টু ভিলেজ মীসনগী মখা তারকপা ওইনা তরাতরকশুবা মীসন কেম্প গুসি কামজোং দিষ্ট্রিক্ট হেদ কাটরদগী কিলোমিটার ৬০ রোম চংলগা লৈবা শাহামফুম সব ডিভিজনগী মনুং চনবা মপুম ভিলেজদা পাঙথোক্কা।

খৌরম অদুনা টি এ এন্ড হিলসকী সেক্রেটারি অথেম মুইতা আই এ এননা চীফ গেট্ট, য়াংমী সোমরে মেম্বর ১৭ চেত্রিক দি সী সী, এ দি সী উতুলনা গেট্ট ওফ ওনার অমসুং কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী দেপুটি কমিশ্বনর কেনু জুরিঙা আই এ এসসু শরুক য়াখি।

খৌরম অদু রোনসাক, পুসিংজিংসুই অমসুং মপুম ভিলেজগী ওইনা পাঙথোক্কাবনি। কেম্প অদুনা তোঙান তোঙানবা লৈবাকী দিপার্টমেন্ট ১৫ না শরুক য়াখি অমসুং মীয়ামদা তোঙান তোঙানবা সর্ভিসকী কান্নবশিং ফঙহনি। হেল্ট এন্ড ফর্মেলি রেলফেয়র দিপার্টমেন্টনা খুঞ্জা ৫০ বরু অনা লায়িংখি অমদি মেলেরিয়ানিংবা লায়না লৈব্রা হায়বগী চাংয়েংসু পাঙথোকখি।

দিষ্ট্রিক্ট এডমিনিস্ট্রেশন কামজোংগী মথুং শীলিবা রেভিনিউ দিপার্টমেন্টনা খুঞ্জা ৪৫ দা তোঙান তোঙানবা মখলগী সার্ভিকিটশিং ফঙহনি। অনৌবা খুঞ্জা ১৫ দা আধার কার্ড এনরোল তৌখি। তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্ট কয়গী তোঙান তোঙানবা কীমশিংগী কান্নবশিং ফঙহনিবগী মনুংদা সোসল রেলফেয়র দিপার্টমেন্টনা ফোর্ম ৬০ য়েছোকখি। ফিসরি দিপার্টমেন্টনা ফোর্ম ৩০, যু বি আই

তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা খুং চংশি প্রোগ্রাম পাঙথোক্কা

ইম্ফাল, নবেম্বর ০৬ (এচ এন এস): মণিপূর গভর্নমেন্টনা চখরকপা গো টু ভিলেজ মীসনগী মখা তারকপা ওইনা তরাতরকশুবা মীসন কেম্প গুসি কামজোং দিষ্ট্রিক্ট হেদ কাটরদগী কিলোমিটার ৬০ রোম চংলগা লৈবা শাহামফুম সব ডিভিজনগী মনুং চনবা মপুম ভিলেজদা পাঙথোক্কা।

খৌরম অদুনা টি এ এন্ড হিলসকী সেক্রেটারি অথেম মুইতা আই এ এননা চীফ গেট্ট, য়াংমী সোমরে মেম্বর ১৭ চেত্রিক দি সী সী, এ দি সী উতুলনা গেট্ট ওফ ওনার অমসুং কামজোং দিষ্ট্রিক্টকী দেপুটি কমিশ্বনর কেনু জুরিঙা আই এ এসসু শরুক য়াখি।

খৌরম অদু রোনসাক, পুসিংজিংসুই অমসুং মপুম ভিলেজগী ওইনা পাঙথোক্কাবনি। কেম্প অদুনা তোঙান তোঙানবা লৈবাকী দিপার্টমেন্ট ১৫ না শরুক য়াখি অমসুং মীয়ামদা তোঙান তোঙানবা সর্ভিসকী কান্নবশিং ফঙহনি। হেল্ট এন্ড ফর্মেলি রেলফেয়র দিপার্টমেন্টনা খুঞ্জা ৫০ বরু অনা লায়িংখি অমদি মেলেরিয়ানিংবা লায়না লৈব্রা হায়বগী চাংয়েংসু পাঙথোকখি।

দিষ্ট্রিক্ট এডমিনিস্ট্রেশন কামজোংগী মথুং শীলিবা রেভিনিউ দিপার্টমেন্টনা খুঞ্জা ৪৫ দা তোঙান তোঙানবা মখলগী সার্ভিকিটশিং ফঙহনি। অনৌবা খুঞ্জা ১৫ দা আধার কার্ড এনরোল তৌখি। তোঙান তোঙানবা দিপার্টমেন্ট কয়গী তোঙান তোঙানবা কীমশিংগী কান্নবশিং ফঙহনিবগী মনুংদা সোসল রেলফেয়র দিপার্টমেন্টনা ফোর্ম ৬০ য়েছোকখি। ফিসরি দিপার্টমেন্টনা ফোর্ম ৩০, যু বি আই

কো-করিক্যুলম এড্যুকেসন হায়বসি লাইরিকখত্তা হৈবদু নভে: হিমালয়



ইম্ফাল, নবেম্বর ০৬ (এচ এন এস): কো-করিক্যুলম এড্যুকেসন হায়বসি লাইরিকখত্তা হৈবদু নভে। লাইরিক তলিবা অহেংবা রাখলোন অচুশ্বা মওংদা লৈবা অদুনি হায়না রিটার্নড লেফটিনেন্ট জেনরেল কোপম হিমালয়না ফোঙদোক্কা।

খৌবালদা লৈবা ব্রাইট ফাউন্ডেশনগী গুসি পাঙথোকখিবা তরাসুবা এন্ট্রা এল ব্রাইট চিলড্রেন দেগী খৌরমদা চীফ গেট্ট ওইখিবা এম পি এস সীগী চৌয়রমেনসু ওইখিবা ইদি দয়ন আমিগী রিটার্নড লেফটিনেন্ট জেনরেল কোপম হিমালয়না হায়খি, থকশি-খাশি লৈবা অমদি ইন্টিগ্রেটিড গুন্ডা চংপা মী অদু পুন্ডিমা মায় পাকপা ওইগদৌরিবনি।

মমা-মপা ওইবশিংনসু অঙাংশিংবু স্কুলদা মইহে চংহলিবা অসি মার্ক বাঙনা ফঙবা অদুখত্তা মায় পাকপা ১১ কে কে হাওতক, এন চিংফে, লাইমনাই কবুই, মৌলজাং, কে জেলজাং, পঞ্জাং, এল সেমোল, লাংজিং মানবী, হেনকাপোকা, থুমখোলোং অমসুং লোনফাইদীমজ্ঞ পাঙথোকখি হায়রি।

A Unit of RaDiant Group
RaDiant e-ride
 AUTHORISED DEALER
 E-SCOOTER & E-CYCLE, MANPUR STATE

NO PETROL
 NO LICENCE
 NO POLLUTION
 NO REGISTRATION
 NO INSURANCE

JUST PAY
₹10,000
 BE A OWNER OF
E-SCOOTER

EASY LOAN PROCESS
 EASY DOCUMENTATION
 1 YEAR WARRANTY
 1 YEAR FREE SERVICING

VALID TILL
30th NOV 2018

FUTURA MIRACLES
 RACE-60

HL-B4932/10-21/11

SANGAI TUTORIAL

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

ADMISSION OPEN

CLASS XII Sc. (COHSEM) & CLASS X (BOSEM)
 15th Dec, 2018 & 30th Nov, 2018

Last date of form submission with admission 15th (XII) & 30th Nov (X)

NSLC Examination result at a GLANCE

1 st Position YAIYABI MAYENGBAM	3 rd Position ANILA ATHOKPAM	23 rd Position HELEN HUIDROM
--	---	---

Special feature:
 Former Head Examiner, Assistant Head Examiner, Co-ordinator and Board Examiner and Lecturers from reputed Higher Secondary School.

• Mock test series (Sunday and provide 4 Question set for every subject)
 • We provide printed probable question and answers

• Van Service
 • Hostel / Boarding facilities

Class Timing: 7.00pm to 7.00pm

For more details pliz contact : 7628855465