থম্মোয় পাউদম | হুইয়েন ইন্দু

পূক্লিং ৱাখলগী রিজর্ব ... মরাঙ কায়না থমসি

য়ু পি'দ এগ্রিকলচর তন্নিলৈঙেগী ঐগী হোস্তেল কাদুদা পামজবা ৱাহায় খরা ফল্লাংদা চেনপ্লগা ইদুনা শান্নবা - মতমদুগী ঐগী হৈনবী অমনি। থা অনী অনী, অহুম হুম খুদিঙগী হোংলগা ইখিবা ৱাহায়শিংদুগী মনুংদা ঐনা মতম চূপ্পদা কাউঙমদবা অমনি - 'ইভরি দিফিত ইজ এ ৱাতরলু তু এ মেন হু হেজ নো রিজর্বস' (খাক্তুনা থম্বা 'রিজর্ব' লৈতবা মী খুদিংমক্কীদি মায়থীবা মীকূপ খুদিংমকসি ৱাতরলু অমমমনি)। নেপোলিয়নগী ৱারী খঙদবা মীশক অমদদি 'ৱাতরলু' হায়বা ৱাহৈ অসি করিনো হায়বা ঙলরোই। 'ৱাতরলু' হায়বসি মায়থীবা মশক খঙলকখিদ্রবা নেপোলিয়ন কৌবা অথৌবা লাল্লোয় (নিংথৌ) অদুনা মায়থীখিবা লানফমদুগী মমিঙনি। ঐনা নীংশিংজরিবা ৱাহায়সিগী ৱাহনসু মায়থীবই মরম (ৱারী) দু খঙদনা খঙবা ঙল্লোই কনানসু। নেপোলিয়নবু মায়থীবা পীখিবা য়েক্লবা নিংথৌদুগী মিং 'ৱেলিংতোন' কৌই। মহাক্লা নেপোলিয়নদগী হেন্না কন-থৌবা, লানগীহৈ-শিংবনা নত্তে লানঙম ফিরাল থেৎখিবা। মহাক্কী অহেনবা রিজর্ব লান্মী-জর্মন মচা লীশিং কুন্থ্রা অমদি রিজর্ব বেত্তালিয়ন অদুগী লুচিংবা 'ব্লূচর' গী মতেংদুননি। নেপোলিয়নগী রিজর্ব লান্মীশিংদুনা ৱাতরলু য়ৌরকপা ঙমদ্রিঙৈ ৱেলিংতনগী রিজর্ব লান্মীশিংনা হান্না য়ৌশিল্লক্তুনা খুদুম চনখিবনি। নেপোলিয়নবু। ৱারীসিদই শেমখিবনি - পাউদমসিগী ৱারু-ৱাহৌ ওইরিবা ৱাহায়।

লানফম খক্কী ৱা নত্তে। দরকার ওইবা, তঙায়ফদনা চঙগদবা চাংদগী খরা হেন্না শেম শাবা, শোয়বা য়াদবা থবক খুদিংমক্কী তৌদ' য়াদবা অমনি। অদোম্না থৌরিবা ইঞ্জিন পানবা গাড়ীদুবু চেলহল্লিবা 'পেত্রোলিয়ম ওইল' (থাউ) অদুসু 'ইন্দিকেতর'না 'রিজর্ব' হায়না ঊৎলক্লবা অশাংবা খোঙচৎ চত্তেদনা, অহেনবা থাউ হাপচিল্লি। খোঙচৎ অদু শোয়দনবা, মায়থীবা হায়'দু নংনবনা। হয়েংগী রিজর্ব থমদবা চাকখুম, হয়েংদি চরা হেনবা শোয়দবনি। কৈ'দ ফৌ পৈরিবা, চেঙফুদা চেঙ থলহল্লিবা, চাকখাওগী চাকখা ৱাত্তবনা রিজর্ব থল্লিবনি। দুকান্দাগী স্তোর-রুম, দুকান্দগী মচাক ৱাত্তবনা 'রিজর্ব' তৌবা পোৎশিংগী পৈফমনি। গোদাউন লৈতবা বিজিনেসমেন - মায় পাক্কনি হায়বগী গরেন্টি লৈতবা কারবারনি। কেস রিজর্ব রেসিও, রিজর্ব ফন্দ করিনো? মদু খঙবা লল্লোনবা ফেল ওইবা শোয়দ্রবনি।

রিজর্বকী ৱারীশারকপদা 'ফিজিকেল রিজর্ব' হায়বা ৱাহৈ অমসু থেংনখি। মসীং থীবা য়াবা, থাংদোক্তুনা উৎপা য়াবা পোৎকী রিজর্ব অদু নত্তে। লায়না অমগী লাইচৎ থোক্লকপদা নাগনবা মী/ নাগন্দবা মী- মী মখল অনী থেংনরিবনি। লোক- তোয়না থুঙ্গনবা, খোঙ তোয়না হামগনবা, মশা শোন্দম নাদম্বা মহাক অদু লাইচৎ অমগী অহানবা ভিক্তিম ওইবা শোয়দ্রবনি। মরমদি, মহাক্কী ফিজিকেল রিজর্ব লৈতে। মশা ফবা, এন্তি বোদি মগাঙ্গল কনবা, লায়না তীন্না চঙগন্দবা মহাক অদুবু কৌই - ফিজিকেল রিজর্ব লৈবা মী।

অসুম্না, পুন্সি লানফম অসিদসু, লায়না সরেন্দর তৌদবা, মায় পাকপা লাল্লোয় ওইননবা ঐখোয় মীওইবা খুদিংমক অহেনবা শক্তি লৈবা তাই। হিংনরিবা মী অমনা চাংচৎ অমদা সিজিন্নবা শক্তি- অদুদই হেনবা অহেনবা কনানসু তানশিন্নদে। অদুননি - মায়থীবা পুন্সি লাল্লোয় মসীংনা মফম খুদিং চোইনা চোইনা লৈরিবা। পাঙ্গলগী ইনর্জি, ৱাখলগী শক্তি, লৌশিং (নোলেজ অমদি এদ্যুকেসন), থকসি-খাসি-ৱাঙাং-শাঙাং পুম্নমক্কী অহেনবা রিজর্ব মতীক চানা থম্বা ঙম্বা মীশক্তুনি - পুন্সি লানফমদা মায় পাক্লা মাঙলোমদা চঙশিনবা ঙল্লিবা। থাজরুদবা তানফম অমা মায়োক্ল রকপদা মায়রোং য়াবা ঙম্নবা মখল কয়াগী 'রিজর্ব-লৌশিং' - তঙায়ফদবা অমনি। অসিগুম্বা রিজর্বতি ঙসি-হয়েং অসিদা চোইখোম হেক্তা খোম্লগা, কৈথেলদগী লৈরুরগা, গোদাউন (স্তোর হাউজ) অমা হাংলুরগা হেক্তা থমগে য়াবা নত্তে। চহী কয়া চঙনা তানশিল্লকপা, খোমজীল্লকপা, মফম চানা থমজীল্লকপা তাবনি। মদুমক্লি তৌখিবা - লিনকোন-গান্ধী-নেহরু'না। মগুণ চেনবা, মতীক লৈবা লাইরিকশিংগী ৱাহৈ পরেং অনীগী মরক্তা ফুল্লিবা লন, মদু খুনবা হৈবদুনি মপান নাইদ্রবাশকউদবা লনগী পূক্কে (লোইনাইদবা রিজর্ব) থনল্লিবা। মীৎনা উরিবা, ময়েক ওইনা নল্লগা থনল্লিবা ৱাহৈ অমদি ঐগী থম্মোয় খোন্দুনা পুখ্রিবা ৱাহৈদুদি পল্লমগনি পারুবা মী কয়াগী চীনবান লীশিংদা। অদুবু মদুদগী 'রিজর্ব ওইনা তুংসীন্নবা লৌশিং' লোকপা ঙম্বদি লীশিংগী মরক্তা অমত্তনি।

নিউ ইংলেন্দ শেম্বগী পোলিতিকেল দিবেত অমা ১৮৩০ জানুআরি ১৯ দগী ২৭ ফাওবা অমেরিকাদা চথুখিবদুগী ৱারীদু ঙসি মতাঙসিদা নীংশিংলকই। অমেরিকাগী হাউজ ওফ সিনেত'তা 'মসাচুসেতস'কী সিনেতর 'দেনিঅল ৱেবসতর' অমদি সাউথ কেরোলিনাগী সিনেতর 'রোবর্ত হাইনে' অনীগী মরক্তা চথুনখিবা দিবেতনি। মদুবু ঙসি ফাওবা 'ৱেবসতর-হাইনে দিবেত' হায়না মমিঙ চৎলি। হাইনে'না পুখৎলকখিবা ৱাফম, থল্লকখিবা অর্গ্যুমেন্ত, চঙখোল্লবা ৱাহৈশিং ... পুম্নমক্লা খন্নখি 'কনানসু পাউখুম পীঙল্লরোইদবা, কনানসু মায়থীবা পীবা ঙল্লরোইদবা স্পিচনি।'

অথেঙবা অহীংদা লোইখিবা স্পিচ, মথঙগী অয়ূক অঙনবদা পাউখুম পীগদবা ...। ৱেবসতরগী খূত্তা পূং খরদগী হেন্না লৈখিদে - করম্না তূম্বা, ইতিহাসকী লাইরিক অমদি রেকোর্দ ময়াম করম্বা মতমদা নৈনবা ... শেম শাদবা পাউখুম অমা পীরুবা - মাগী পোলিতিকল ৱাতরলু ওইদৌরিবনি। ... দেনিঅল ৱেবস্তর'না মদুদা পীখিবা পাউখুম ওইবা ৱাঙাং - ঙসি ফাওবগী মনূংদা মালেম পূম্বনা শোন্নবা খ্বাইদগী মমিঙ চৎপা স্পিচশিংগী মনূংদা অমনি শোন্নরি।

ৱেবস্তর'না হায় ... মঙোন্দা লৈহৌবা মমাঙগী এক্সপরিয়েন্স অমদি পাখিবা লাইরিকশিংগী রিজর্ব ময়াম অদুনা মহাকপু হাইনেগী গ্রেত স্পিচ অদুগী পাউখুম পীবা ঙমহনখিবনি।

লৌশিং পুক্কে

প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক্তগীদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎহল্লি

মী ওই অয়াম্বনা ফেটকী মরমদা ফৎতনা খন্নে। ফেটনা হকচাং নোয়খৎহনবগা লোয়ননা হীরম কয়াদা অমাঙ-অতা থোকহল্লি হায়নসু থাজনৈ। তশেংবদি হকচাং ফনা লৈনবা হোৎনবদা ফেটকী মথৌ তাই।

ফেট মখল খরা, মরুওইনা ঙা অমসুং ওলিভ ওইলদা য়াওবা ফেটনা হার্ট দিজিজগী রিস্ক হন্থহনবগা লোয়ননা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবদা মতেং পাংই।

অদুবু মীওই অয়াম্বনা শা, আইস ক্রিম অমসুং অথুম অহাউদা য়াওবা ফেটপু পাম্না চানবদগী হকচাংদা খুদোংচাদবা কয়ামরুম থোকহল্লকই। ফেটতি ঈশিংদা তুম্বা ঙমদে। নেচরেল ফেটশিংদা ফেট্টি এসিদ মোলিক্যুল অহুম য়াওই।

ফেট য়াম্না য়াওবা চীঞ্জাক চারবদি হকচাং নোয়খৎলকপগা লোয়ননা অরূম্বা হেনগৎলকই। মদুগীসু মথক্তা ফেটকী শরুকশিং হকচাং মনুংদা তুংদুনা লৈহৌই।

কার্বোহাইদ্রেট অমসুং প্রোটিন য়াওবা চীঞ্জাক্তগীদি ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবনা হকচাংগী অরূম্বা অমদি নোয়বা হেনগৎহল্লি। মদুগীসু মথক্তা চীঞ্জাক্তা য়াওবা ফেটকী শরুকশিং হকচাং মনুংদা তুংদুনা লৈহৌই। করিগুম্বা চীঞ্জাক্তা ফেটকী শরুক য়াওদবা তারবসু হকচাংনা অহেনবা প্রোটিন অমদি কার্বোহাইদ্রেটপু ফেটতা ওন্থোক্লগা হকচাং মনুংদা তুংশিন্দুনা থম্মী। হকচাংনা মথৌ তাবা ইনর্জিগী চাং অদুদগী হেন্না য়াম্না চাশিল্লবদি নোয়বগী চাংসু হেনগৎলকই।

চাংচৎতা নুপী অমগী হকচাংদা ফেটকী শরুক চাদা ২০ দগী ২৫ হেন্না য়াওই। নুপাদনা চাদা ১৫ য়াওই। নুপীনা মীরোনবা অমসুং অঙাং পোকপা য়াওনা অহেনবা মথৌ তৌবগী তঙাইফদবা মরম্না ফেটকী শরুক হেন্না য়াওবনি হায়রি।

হকচাংগী সেল অয়াম্বদা ফেট তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্বগী অকক্লবা চাংলৈ। অদুবু ফেট সেলশিংদি অকক্লবা চাং লৈতনা ফেট তুংশিন্দুনা থম্বা ঙম্মী। অনোয়বা মী অমগী ফেট সেলশিংনা ময়াং কংবা মী অমগী ফেট সেলশিংদগী শরুক ৫০রোম চাউবা হেল্লি। মসিগীসু মথক্তা অনোয়বা অঙাংশিংগী হকচাংদা ফেট সেলগী মশিং অসুম অসুম হেনগৎলকই।

ঐখোয়না চারিবা চীঞ্জাক্তা য়াওবা ফেটকী শরুকশিং হকচাংনা তুমহনবদা মতম শাংনা চঙই। মরম অদুনা মতম শাংনা পুকইথন থনগৎপা মালহনবদগী হেঞ্জিন্না চাশিলহন্দে। পুম্নমক অসিদগী অকক্লবা চাংদা ফেটকী শরুক য়াওবা চীঞ্জাক খরা খরা চাবা মথৌ তাই। হকচাংগী কয়াৎশিংনা তোঙান তোঙানবা মথৌ তৌবদা মতেং পাংলিবা ফেট্টি এসিদ পুথোক্লবগীদমক্তসু ফেট য়াওবা চীঞ্জাক চাবা মথৌ তাই।

ফেটকী অতৈ অতোপ্পা মথৌশিংদি অঙাংশিংবু চাউবা হেনগৎহনবা, সেক্স হোর্মোন পুথোকপা অমসুং প্রোষ্টেগ্লেন্দিন শেমগৎপনি। প্রোষ্টেগ্লেন্দিন হায়বসি হোর্মোনগুম্বা কেমিকেলনি। মসিনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা কয়াৎশিং মথৌ তৌহনবদা মতেং পাংই। অদুম ওইনমক ফেটনা ব্রেন অমদি নরভস সিষ্টেমদা ইনর্জি সপ্লাই তৌদে। ব্রেন অমসুং নরভস সিষ্টেমগীদমক্তদি গ্লুকোজগী মতেংনা মথৌ তৌই। ভিটামিন মখল খরা অমদি এমাইনো এসিদকুম ফেট্টি এসিদসু চীঞ্জাক্তগী ফংবনি। হকচাংনা মথৌ তাবা ফেট্টি এসিদ পুম্নমক ভেজিটেবল ওইলদা য়াওবা লিনোলিক এসিদতগী ফংবা ঙম্মী।

ফেট য়াওদ্রবদি ফেট সোল্যুবল ওইবা ভিটামিন এ, ভিটামিন দি, ভিটামিন ঈ অমসুং ভিটামিন কে হকচাংনা লৌশিনবা ঙমদে। ভেজিটেবল ওইল চামচ অমদা য়াওবা লিনোলিক এসিদ অমসুং ফেটনা নোংমগী মথৌ তাবা ফেট-সোল্যুবল ভিটামিন পুম্নমক চীঞ্জাক্তগী লৌশিনবা ঙম্মী।

হকচাংনা ফেট য়াওদ্রবদি মথৌ নীংথিনা তৌবা ঙমদ্রবসু ফেটকী শরুক কা হেল্লবদি খুদোংথীবা কয়ামরুম থোকহল্লকপা য়াই। অদুবু ঙসিগী মীরোলদা হিংলিবা মীওই অয়াম্বা ফেটকী শরুক কা হেন্না চাবদগী তোঙান তোঙানবা মখল কয়াগী লায়না ওইহল্লক্লি।

ফেটকী তোঙান তোঙানবা মখল কয়ামরুম লৈ। ন্যুট্রিসনিষ্টশিংগী রেক্কমেন্দেসন মতুংইন্না অন্সেচুরেটেদকী শরুক্লা য়াম্না চারগা সেচুরেটেদ ফেটকী শরুক্লা চাং হন্থহনগদবনি হায়রি। সেচুরেটেদ ফেটতি রুম টেম্পরেচরদা মপং ওইনা ফমজিল্লকই। খুদম ওইনা ষনশা, বট্টর অমদি চীজদা য়াওবা ফেটশিং রুম টেম্পরেচরদা থম্বদা মপং ওইনা ফমজিল্লকই। ওলিভ, কেনোলা অমসুং মনা-মশিংদা য়াওবা মোনোঅন্সেচুরেটেদ ফেটনা রুম টেম্পরেচরদা মহী ওইনা অদুমক লৈ অমসুং রেফ্রিজরেটরদা থল্লগনা নঙশিল্লকই।

সেচুরেটেদ ফেটনা ঈদা য়াওবা কোলষ্টরোলগী চাং ৱাংখৎহল্লি। অমরোমদা, মোনো অন্সেচুরেটেদ অমসুং পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেটনা ব্লদ কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি।

হকচাংদা খ্বাইদগী কান্নবা পীরিবসি পোলিঅন্সেচুরেটেদ ফেটনি। ওমেগা-৩ অমসুং ওমেগা-৬ হায়দুনা পোলিঅ-ন্সেচুরেটেদ ফেট মখল অনী লৈ। অনীমক অফবা ফেট ওইবা তারবসু হকচাংদা হেন্না কান্নবা পীরিবসি ওমেগা- ৩ নি। অদুবু মীওই অয়াম্বা ওমেগা-৬ য়াওবা চীঞ্জাক মরাং কায়না চারগা ওমেগা-৩ দি চাং হন্থনা চায়। মদুনা মরম ওইরদুনা হার্ট দিজিজ অমদি অতৈ লায়না কয়া ওইহল্লকই। করিগুম্বা ওমেগা-৩ য়াওবা চীঞ্জাক চাং ৱাংনা চারগা ওমেগা-৬ কী চাং হন্থহল্লবদি হকচাংদা কান্নবা কয়ামরুম পী। সালমন, সার্দিন অমসুং মেকরেলনচিংবা থাউ থোকপা ঙাশিং, লোয়ননা য়েরুমদা ওমেগা-৩ য়াওই হায়রি।

কিদনেপ তৌখিবা শিন্মী অনী পুলিসনা রেস্ক্যু তৌখ্রে, চেন্নবা অমসু ফারে

ইম্ফাল, মার্চ ০৭(ঐচ এন এস):

চহী অসিগী ফেব্রুৱারি ২৭ কী নুমিদাং পুং ১০ রোম তাবা মতমদা সপরমৈনা পুলিস ষ্টেসনগী মনুং চন্না লৈবা ভেট বিধ্যালয়া, চার হাজারদা লৈবা ৱার্কসাইটতা থবক শুবা শিন্মী অনী কুকি মিলিটেন্টনি চিংনবশিংনা ফাখিবা অদু ইম্ফাল ইষ্ট পুলিস অমদি থৌবাল পুলিসকী কম্বাইন্দ টিমনা রেস্ক্যু তৌবা ঙমখ্রে।

ঙসি ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এস পিগী কনফরেন্স হোলদা পাঙথোকখিবা পাউগী মীফমদা ইম্ফাল ইষ্টকী এস পি কে মেঘচন্দ্রনা ফোঙদোকখিবদা, শিন্মী অনী নুঙ্গৌই অৱাং লৈকায়দগী অমোম বিশ্বজিৎ (৩২) অপোকপা এ কুমার অমদি থানলোনদগী লাক্লগা হৌজিক্লা মন্ত্রিপুখ্রিদা লৈবা থাংজমসোন সিমতে (২১) অপোকপা গিনমুলুন সিমতে ফাখিবগী মতাংদা ইম্ফাল ইষ্ট পুলিস কম্মান্দো অমদি থৌবাল দিষ্ট্রিক্ট কম্মান্দোগী কম্বাইন্দ টিমনা ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চনবা গাংপিজাং, জৌলেন, চনুং, চিনদাই, খুল্লেন, ফাইলেনকোট, ঐচ চম্ফাই, বুংবান খুল্লেন অমদি নক্লবা চীংগী এরিয়াশিংদা লৈরে হায়বা চপ চাবা পাউ অমা ফঙবদগী পুলিস কম্মান্দোগী কম্বাইন্দ টিম অসিনা থা অসিগী ৪ দগী ঙরাং ফাওবা তোঙান তোঙানবা মফমদা থি-হুম্বা চথুরকখি হায়রি।

কম্বাইন্দ টিম অসিনা শিন্মী অনীগী খোঙ্গুল লীরকপদা বোংপাল খুল্লেনগী এরিয়াদা ওপরেসন চথুবদা মীওই অমা ফাখি। মহাক্কী মমীং খোংখোহাও কিপজেন এলিয়জ হাওপু (৪০) অপোকপা লৈখিদ্রবা সেল্লেট কিপজেন কৌবা গাংপীজাং খুলদগী ফাখি। মহাকপু মফম অদুদা ৱাহং পাউহং চথুবদা মহাক কে এন এফ (এন) গী কম্মান্দর হেনখোলেন কিপজেন এলিয়জ জেমস (৩২) অপোকপা সোখোমাং কিপজেন কৌবা গাংপীজাং খুলদা লৈবা অসিগী মখাদা থবক তৌবনি হায়বা খঙবা ঙমখি। মখোয়না শিন্মী অনী অদু লুপা লাখ ৫০ গী রেন্সমদা ফাবনি হায়বা খঙবা ঙমখি। হায়রিবা শেনফম অদু প্রোজেক্ট অদুগী হেদ মিষ্ট্রিগী খুথাংদা দিমান্দ তৌখিবনি হায়রি।

গাংপীজাং চীংগী এরিয়াদা লৈবা খুলশিংদগী মখোয়না চানবা পোৎলমশিং লৌবা লাক্লম্বদগী মহাকপু থেংনবদগী ফাবনি হায়রি। মখোয়না ফাজিন্দুনা থল্লম্বা শিন্মী অনী অদুসু গাংপীজাংগী চীংথক্তা ঙরাং অহিং থাদোক্লম্বদগী কনবা ঙমখিবনি হায়রি। শিন্মী অনী অদুবু রেস্ক্যু তৌনবা হোৎনবদা মফম অদুগী খুঞ্জাশিংনসু মতেং পাংখি হায়রি। ফারবা কে এন এফ (এন) গী কাদর অদু মখা তানা ৱাহং পাউহং চথনবা সগোলমাং পুলিসতা খুৎশিন্নখ্রে হায়রি। অদুগা শিন্মী অনী অদুনা সপরমৈনা পুলিসকী খুথাংদা ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদা তেক্ত-কায়দনা খুৎশিন্নখ্রে হায়রি।

ক্বাথাগী লন্থী শেমদবদগী মোরে লন্থী থিংগদৌরি

ইম্ফাল, মার্চ ০৭(ঐচ এন এস):

তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টকী মনুং চন্না লৈবা ক্বাথা খুলগী লন্থী মণিপুর লৈঙাক্লা শেন্থীদবদগী খুঞ্জাশিংনা মোরে লন্থী থিংগদৌরি।

ক্বাথা ভিলেজ ওথোরিটিগী সেক্রেটরি কেএসঐচ ইবোয়াইমানা থোকপা চেরোল অমগী মতুংইন্না, ক্বাথা খুলগী মীয়াম্না থা অসিগী ৪ দা ক্বাথাগী কম্যুনিটি হোলদা ক্বাথা লন্থী কোয়লাস থাবগী মরমদা খুঞ্জাশিংনা খন্ন নৈনবগী মীফম অমা পাঙথোকখি হায়রি। মীফম অদুদা ক্বাথা খুলগী ভিলেজ ওথোরিটি, য়ুথস, ক্লবস, ওর্গনাইজেসন অমদি মৈরা পায়বীশিংনা ৱারেপ কয়া লৌখি হায়রি। মণিপুর লৈঙাক্তা পাউচেগী খুথাংদা মমাংদা ৱাকৎপা কয়া লৈখ্রে। মমাং চহীগী ওক্তোবর ২৭ তা ক্বাথাগী মেন রোদ অসি কোয়লাস থাবীনবা পি দব্লিউ দিগী মরী লৈনবা ওথোরিটিদা তকশিনবা লৈখ্রে।

চেরোল অদুনা মখা তানা হায়, থবক অসি শুবা হৌরগনি হায়না মমাং চহীগী দিসেম্বর থাদগী থাজবা পীরল্লগা ঙসি ফাওবা করিমত্তা থবক ওইনা পায়খৎপীদনা লৈরে। থা অসিগী ১০ ফাওবগী মনুংদা ক্বাথাগী লাইফ লাইন ওইরিবা লন্থী অসি শেন্থীদবা তারবদি ক্বাথা মীয়াম্না অকনবা খোঙজং কয়াগা লোয়ননা নেসনেল হায়ৱে ১০২ ইম্ফাল মোরে লন্থী মতম কক্তনা বন্দ তৌরগনি হায়না ফোঙদোরক্লি। বন্দ অসিদা থোক্লকপা তেকচাক খুদিংমক লৈঙাক্ল া পুগদবনি হায়রি।

পি এল এনি চিংনবা অমা ফারে

ইম্ফাল, মার্চ ০৭(ঐচ এন এস):

তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্ট পুলিসকী এস পি ডা. এস ইবোমচাগী মীৎয়েং মখাদা মোরেগী কম্মান্দোগী দি এস পি থোমাস থোকচোমগী কম্মান্দ মখাদা মোরে কম্মান্দোগী ইন্সপেক্তর পি তরুন্না লুচিংবা টিম অমনা মোরেগী দি আই পার্কিংদা থি-হুম্বা চথুবদা পি এল এগী কাদর অমা ফারে হায়রি।

থা অসিগী ৪ গী অয়ুক পুং ১০.৪৫ রোম তাবা মতমদা কম্মান্দোগী টিম অসিনা ফারবা পি এল এগী কাদর অদুগী মমীং আর কে ধনবির (৩১) কৌই। মহাক হৈরোক পার্ট থ্রি কবো লৈকায়দগী লৈখিদ্রবা আর কে চৌরজিৎকী মচানুপানি। মহাক পি এল এগী মশানা মশাবু মেজরনি হায়জবা কোইরেংগী কম্মান্দ মখাদা হৌজিক জি ঐচ ক্যুদা সেকেন্দ লেফটিনেন্ট ওইনা লৈবনি হায়রি। মহাক্কী আর্মি নম্বরনা ৩০১৮ নি। মহাক মোরে পুলিসনা মখা তানা ৱাহং পাউহং চথনবা কেস অমা লৌখৎখ্রে লোয়ননা হৌজিক মোরে পুলিস কম্মান্দোনা বোর্দর এরিয়াদা লালহৌবশিং ফানবা মীৎকুপ নাহুম শিংনা লৈরি হায়রি।

লুপা লিশিং ৯৬ রোমগী হেরোইনগা কোন্ননা নুপা ১ ফারে

ইম্ফাল, মার্চ ০৭(ঐচ এন এস):

লমদম অসিদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক য়োনবা অমদি পুশিল্লকপা লৈঙাক্কী অথিংবা লৈনা লৈনা লোন্না পুশিন্দুনা য়োল্লে হায়বা পাউ ফঙবদগী ঙসি ইম্ফাল ইষ্ট দিষ্ট্রিক্ট নার্কোটিক সেল অমদি পোরোমপাৎ পুলিস ষ্টেসনগী এস দি পি ও সঙ্করজিৎনা লুচিংবা টিম অমনা খাবৈসোই মমাং লৈকায়দা থি-হুম্বা চথুবদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্লা কোন্ননা মীওই অমা ফারে হায়রি।

ঙসি অয়ুক পুং ৭.১৫ রোম তাবা মতমদা খাবৈসোই মমাং লৈকায়দগী চাইরেন থোংখোং ফাওবগী মরক্তা কম্বাইন্দ টিম অসিনা থি-হুম্বা চথুবদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক্লা কোন্ননা নুপা অমা ফাগৎখি। ফারবা নুপা অদুগী মমীং এম দি ঘনি (৩৬) অপোকপা লৈখিদ্রবা এম দি সনায়াই কৌই। মহাক খাবৈসোই মমাং লৈকায়দা লৈবনি।

মঙোন্দগী হেরোইন পাউদর গ্রাম নিপান ফাগৎপা ঙমখি। মঙোন্দগী ফারবা হেরোইন পাউদর অদু মালেমগী কৈথেলদা লুপা লীশিং ৯৬ রোমগী ওইগনি হায়রি।

ফারবা মীওই অদু ময়াই কাবা চীঞ্জাক্লা কোন্ননা হৈঙাং পুলিস ষ্টেসনদা মখা তানা ৱাহং পাউহং চথনবগীদমক খুৎশিন্নখ্রে হায়রি।

পনবা য়াবদি, মণিপুর লৈঙাক্লা লমদম অসিদা ময়াই কাবা চীঞ্জাক য়োনবা অমদি পুশিল্লকপদা অথিংবা থম্বগা লোয়ননা লমদম অসিদা হৌগৎলক্লিবা নহারোলশিংবু ময়াই কাবা চীঞ্জাক্তগী কন্নবগীদমক হৌজিক পুলিসনা অচৌবা থৌদাং লৌদুনা ময়াই কাবা চীঞ্জাক ফাগৎপা অমদি চীংগী এরিয়াদা থারম্বা পোপী পান্থীশিং পাক্তক্লনা য়ান্থৎপগী থবক কন্না চথুরিবনি।

ওপরেসনদা এস পি কেপসুল, দব্লিউ ৱাই টেব্লেট ময়াম ফাগৎলে

ইম্ফাল, মার্চ ০৭(ঐচ এন এস):

ইম্ফাল ইষ্টকী নার্কোটিক সেলগী ও সী ইন্সপেক্তর কেঐচ দেবকুমার অমদি ৱুমেন পুলিস অমদি পোরোমপাৎ পুলিস য়াওবা টিম অমনা কৈরাও মক্তিং এরিয়াদা থি-হুম্বা চথুবদা মীওই অনী ময়াই কাবা চীঞ্জাক এস পি কেপসুল অমদি দব্লিউ ৱাই টেব্লেটকা কোন্ননা ফাগৎলে হায়রি।

ফারবা মীওই অনী অদুদি, কৈরাও মক্তিং ময়াই লৈকায়দগী এম দি ফিরোজ খান (৩২) অপোকপা এম দি বাসির অহমদ অমদি কৈরাও মেঞ্জর ইঙ্খোল মনাক্তগী এম দি রাহিম (৩০) অপোকপা এম দি হেলাননি হায়রি। মখোয়দগী এস পি কেপসুল ১৫১ অমদি দব্লিউ ৱাই টেব্লেট ১১৬ ফাগৎলে হায়রি।

মখোয়দগী শেল ওইনা লুপা ২৯০৫ সু ফঙখি। লোয়ননা মোবাইল হেন্দসেট অহুম, সিম কার্দ মঙা, আধার কার্দ, পান কার্দ, এ টি এম কার্দ অহুম্নচিংবা ফঙখি হায়রি।

ꯁꯥꯏꯟꯇꯤꯁ꯭ꯠ/SCIENTIST খল্লক্লে

নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি

ANANDKUMAR NAOREM
(26 years)
Naorem Leikai

Indian Council of Agricultural Research- Agricultural Scientist Recruitment Board না **Anandkumar Naorem** বু সাইন্টিষ্ট ওইনা খল্লকপদা Naharol Yaiphakol Club, Naorem Leikai গী মীওইশিংনা নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি। মহাক ICAR-NET থংননা অনীরক পাস তৌরবা মীশক্লি। ষ্টেট অমসুং নেসনলগী থাক্তা মনা কয়া অমসুং এৱার্দ কয়া ফংলবা মীশক্লি। Indian Society of Soil Science না 2015 দা মহাক্কী Thesis পু Best Research Thesis for East Zone মনা পীরকখি। AIR, Imphal দা Radio Talk অনীরক পীরবা মীশক্লি। Scientific Publication দা National Journal দা ৫ (মঙা) রক অদুগা International Journal দা ৭ (তরেৎ) রক ফোঙলবা মীশক্লি। মহাক Catholic School, Canchipur দা তম্বা হৌরকখি, মথংদা Herbert School, Changangei দা তমখি। Graduation না Assam Agricultural University, Jorhat, Master না College of Post Graduate Studies, Umiam, Meghalaya দা তৌখি। Graduation অমসুং Master দা First Class Distinction ফঙলকপা মীওইনি। হৌজিক্লা BCKV, West Bengal দা Ph. D. তৌরি। মহাক Naorem Jyotinkumar অমসুং অসেম নিঙোল নাওরেম ওংবী Sobita Devi অনীগী মচা অতোনবনি।

Sd/- **N. Imobi, *Secretary***
Naharol Yaiphakol (NYK), Naorem Leikai

HL-P/689/8&9

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/5033/8Mar-a6May

AIR HOSTESS TRAINING
ISO 9001-2000 CERTIFIED
300 PLUS CREW PLACED IN LAST 10 YRS OF SERVICES
ADMISSION Since 2007 OPEN
100% job guranteed
BOYS AND GIRLS 12 PASS MINIMUM
call us at
9612899637
ENJOY THE HIGH QUALITY TRAINING WITH NO COMPARISION
VISIT US: Aviation Hospitality Management (AHM) . OPP. IMPHAL AIRPORT
NEAR HERBERT CROSS ROAD AIRPORT LINE
Changangei near multix motors
HL-P/3209/10feb-11march