

খম্মোয় পাউডম হুইয়ন ইন্দু

পিকনিক! পিকনিক! সিবি পিকনিক কোঁবরা?

পিকনিক হায়াবা ইংরাজি রাইহে অসি, ওসিদি, মণিপুরী মীয়ালা পায়াবরা, ইরোনগুলা শীজিন্নরা রাইহে অমা ওইরক্কা...



চেকশিন যৌর্যাং লাউথোকখি। যৌর্যাং অদু লম্বী অচং-অওকশিং অমদি মথৌ তৌরিবা পুলিসশিংনা মওং চুয়া ইনখিবরা/ইন্দবরা হায়াবদুদি নৈনজরোই। এনা হায়াজনিংলিবিদি - এগী ইরম মচাশিং রাখল হোংলে হায়াবসিনি।

চহী লোইবা নুমিত্তুগী অহিংসু যুমথোঙ খুদিং চাক্লে চাখি। অরিবা চহী বিদাই পীখি। লেশাবী কাঙলুপ, পাখঙ কাঙলুপ, মপাই পাঙবু, মচাই কাঙবু তোঙান তোঙান যু থকখি। চহী হৌবা নুমিত্তুনা, মায়কৈ তোঙান হোঙানবদা কাঙলুপ কাঙলুপ পিকনিক প্রোগ্রাম। তু হিল্লর, ফোর হিল্লর লেজবা গাড়া পুন্মক, মায়কৈ কয়াদা শেল্লরকপা গার্দেন অমদি মহৌশাগী লোকাল তম্মা নংত্রগা চীয়াগী খেল তম্মা যৌনখিবা অদুনা ইন্ফাল ময়োগী লম্বী সরক-লৈরক-ময়োগী লম্বী সরক-লৈরক-কৈখেল পুন্মক, শক্তি লৈবা লুপ অমনা কৌবা জেনবেলট্টাই মনুদা থোকপা খুস্তাক লানশিবগী শক্তম অয়মক্কা।

পিকনিক প্রোগ্রাম সীমারে। মওং অমা তৌরবনি লৈপাকসে। লৈপাকমচাশা! এখোয় ইশানা খঙনা চেকশিনসি। অঙনবা হায়াবদুদি অসি নঙবা অতৈ করি ওইগনি? এদি নহানমথৈ খল্লদে - পিকনিক চংপগী হেনবী অসিদা সোসল রিভোল্যুশন অমগী অসুক চাউবা মমি অমা তারমগনি হায়াবদি।

লাঙলগা লায়দুনা চমীয়াব, যুমদুগী সনখোঙদা চীংঙু লাইগী শরুক তমদুনা থাদোকপা শোয়াফদ্রবা চংবীনি। অনৌবা চহী লাকপগী হায়েফ পাউজেল পীনবা, পূরা সেলেব্রেট তৌমিরবা ... মপান্দই থংলবা চংবীদুগা তোংশিমবিদি তৌরজি। অনীসি তোংশিমখিদি, যুমগী মথেল লুকোয় থাদোক্তনা, লমহাং তুহাংদা চারবগী চংবী (পিকনিক) না মছং শিনশ্ববা! মাঙজবা অমসুং তোংজবা, অনীমক পূনবা অঙনবনি। চমীয়াব-লৈমীয়াব-নুংশিবগী পাউজেল পূবা চংবীদু মাঙজগা, ইশাগী শক্তম ওকপা, হৌরকফম থিবই খোঙচতুদা হেল্লকপগী নুংঙাইবা! অদু, এ খঙই - মদি ওইরোই কৈদৌনু। শজিবুগী নোংলৈনা খোঙদায়রকপা মতমদা পিকনিক চংপা নুংঙাইফম খঙলোয়।

ওসি, 'পিকনিক' কী মতাঙদা থম্মোয়সিনা পাউডম অমা তল্লিৎবগী ঈল্ল পোক্কা, নহান, জন্ময়ারি তারিখ ১, ২০১৮ নুং য়ার নুমিৎ অদুনা ওইখিবা ইন্ফাল ময়োগী শক্তম অমদি মরপা মপাঙশিংনা লীলকখিবা মমীং চংপা পিকনিক স্পোং বরগী বরী তরুবা, মোবাইল ফোনগী খুথোঙদা থাগবনরকখিবা পিকনিক চংফম অমদি থোকখিবা পিকনিক পার্টি অনী ফুয়ান্ডেশনকপগী ভিডিও অদু য়েল্লদনীনি। নুমিত্তুদা ব্রাদ এলিডেন্ট থোকখি, মীশি-মীনাথোকখি হায়াবসি এখোয়গী পুলিস দিপার্টমেন্টই হায়া খঙখি।

শজিবু, কালেন, ইঙা, ইঙেন ... মীতৈতাংগী খাজং তহানিথোইগী অরোইবা থা লমতা থাগী অরোইবা নুমিৎ, লমতা থাগী থাশিনা অরিবা চহী বিদাই পীখই রাখলেন, কনামঙই মকোক্তা রাখল ময়োগী চংবী। শজিবু নোংমা পানবা নুমিৎসি চহী হৌবা নুমিৎসি হায়াব রাফমসিবিদি, য়েংনীংঙাই করি যাওবগে? বেঙ্গলিশিংগী নুং ইয়ার, চরক-পূজা হায়াবগু খঙনবা নুমিৎ অসিবু চৈরাওবা নুমিৎ (চহী হৌরে হায়াবদুনা নিংখৌগী যৌগল্লোয়শিংনা, লৈরক খুল্লক সীন-থুনা শীগোল পাউ চতুনা লাউথোকপা নুমিৎ) ওইনা পালন তৌবগী চংবী লীশাও সীংনা চংবনরকই। চহীগী অহানবা থা (শজিবু) গী অহানবা নুমিৎ অসিদা চহী হৌই হায়াবসি যানীদবা কাঙবু প্রোগ্রামিয়ন কেসেদরগী জন্ময়ারি তারিখ অসি চহী হৌবা নুমিৎসি হায়াবসিদি কৈদৌনুদা য়েল্লভে।

মীতৈতাংগী নুং য়ার সেলেব্রেশন মওঙগা, ইংলিস (বুটিস) শিংই লৌহৌবা নুং য়ার সেলেব্রেশন মওঙগা ঈমান মায়দে। চহী হৌবা (চৈরাওবা) নুমিৎ খুদিগী (মীতৈ লাইনিং চংপসু, হিন্দু লানিং চংপসু) মখেল লুকোয়

অহৌবদা পঞ্জিবা অদুনি - পিকনিক চংপা হায়াবসিগী পৰ্জন অমনি। ঈরাং তৌবা, নুংঙাইথোকপা, যুগী নেশা চুরগা রাইহে কারণ ওঙনবা, নুংশিনবই মছতা য়েংখীনবই মরু হুলাহনবা নুং য়ার পিকনিক মওংসিদি, লো শেল্লগা থিংগদবনি। ইনফ ইজ ইনফ! হেনমজবনি এখোয়সি। রোদ এল্লিডেন্টতা শিবই মখলা পিকনিক স্পোংতা কাপথংনবই খৌদোক যাওবরকনি য়েংবীয়া। মদু থোকপা ওইখিসিরা? ইন্ডিভিজুঅল ট্রিডমনা পল্লিক নুইজেল থোকহল্লবদি, মদু থিংনবা আইন অমা লৈফম থোকই।

লৌশিং পুকে ভিটামিন দি রাংপনা কিদনি শোকহল্লকপা

হকচাংদা ভিটামিন দি রাংলবদি ক্রোনিক কিদনি দিজিজ (সী কে ডি) গী রিস্ক রাংখংলকই হায়াবা ষ্টুদি অমদগী খঙলে। সী কে ডি নারবা মীওইশিং মরুওইনা অঙাংশিংদা ভিটামিন দি রাংলবনা থেংনখি।



ষ্টুদি অমগী মতুংইয়া ভিটামিন দি রাংপা অঙাং শরুক অহম থোকপগী অনীরোমদা গ্লোমেরুলোপেথিগুয়া লায়নাসু লৈরন্বা থেংনখি। গ্লোমেরুলোপেথি হায়াবসি নেফ্রোশিংদা অকাযবা থোকহনবা লায়না মখল খরনি।

চহী অমগী মনুংদা অতৈ মতমদগী নিংখমখাদনা ভিটামিন দিগী চাং রাংপা থেংনৈ। নিংখমখাদনা নুংশা মজল মরাং কায়না ফংদা মরুগা ভিটামিন দিগী চাং রাংপনি হায়রি।

জর্নেল ওফ দ অমেরিকান মেডিকেল সেন্টরগী সূজেন হেগেলরনা লুচিলগা চখাখি ষ্টুদিগী রিপোর্টনা হায়াখি, পুংক চাউরকপা অঙাং অমসুং মপুং মইর ফারকপা মীওইশিংদা অখমবা ভিটামিন খরা রাংলবদি মাইগ্রেন ওইরকপা য়াংগী রিস্ক রাংনা লৈ।

মাইগ্রেন নারবা মীওই অয়ান্না ভিটামিন দি রাংপগী অরবা মায়োক্কা হায়াব খঙলে। ভিটামিন দি রাংলবদি কেপের, কার্ডিওভাস্কুলার দিজিজ, ওষ্টিও অরথ্রাইটিস, ওটোইমিউন দিসওর্ডর মল্টিপল স্ক্লেরোসিস, তোঙানবা রিপোর্টিংগী মতুংইয়া অনোয়বা মীওইশিংদি নুংশা হায়াবসু ভিটামিন দি মতিক চানা লৌশিনবা ওমদে।



মাইগ্রেন নারবা মীওই অয়ান্না ভিটামিন দি রাংপগী অরবা মায়োক্কা হায়াব খঙলে। ভিটামিন দি রাংলবদি কেপের, কার্ডিওভাস্কুলার দিজিজ, ওষ্টিও অরথ্রাইটিস, ওটোইমিউন দিসওর্ডর মল্টিপল স্ক্লেরোসিস, তোঙানবা রিপোর্টিংগী মতুংইয়া অনোয়বা মীওইশিংদি নুংশা হায়াবসু ভিটামিন দি মতিক চানা লৌশিনবা ওমদে।

মাইগ্রেন নারবা মীওই অয়ান্না ভিটামিন দি রাংপগী অরবা মায়োক্কা হায়াব খঙলে। ভিটামিন দি রাংলবদি কেপের, কার্ডিওভাস্কুলার দিজিজ, ওষ্টিও অরথ্রাইটিস, ওটোইমিউন দিসওর্ডর মল্টিপল স্ক্লেরোসিস, তোঙানবা রিপোর্টিংগী মতুংইয়া অনোয়বা মীওইশিংদি নুংশা হায়াবসু ভিটামিন দি মতিক চানা লৌশিনবা ওমদে।

মাইগ্রেন নারবা মীওই অয়ান্না ভিটামিন দি রাংপগী অরবা মায়োক্কা হায়াব খঙলে। ভিটামিন দি রাংলবদি কেপের, কার্ডিওভাস্কুলার দিজিজ, ওষ্টিও অরথ্রাইটিস, ওটোইমিউন দিসওর্ডর মল্টিপল স্ক্লেরোসিস, তোঙানবা রিপোর্টিংগী মতুংইয়া অনোয়বা মীওইশিংদি নুংশা হায়াবসু ভিটামিন দি মতিক চানা লৌশিনবা ওমদে।

অনাবশিঙ গুংকথোকপা ওম্মী। রিচার্চ শিংখানা তোঙান তোঙানবা যুরোপকী লৈবাক ১২ দা লৈবা অঙাং ৫০০ রোমদা ষ্টুদি চখরাব মতুংদা খঙলকপা রাফম অসি ক্লিনিকেল জর্নেল ওফ দ অমেরিকান সোসাইটি ওফ নেফ্রোলজি (সী জে এ এস এন) দা হন্দতা ফোঙলকপনি। অমরোমদা, যুনিটেটেড ষ্টেটসকী

হায়াবসি হকচাংগী সেল খুদিংমজা যাওবা ভিটামিনগুয়া পোংশক অমনি। অয়ান্না মতমদা ইনখংলক্কা নুপীমচা অমসুং নহা ওইরিবা নুপীশিংদা কো-ইজাইম কু-১০ রাংপা থেংনৈ। অমরোমদা, ইনখংলকপা নুপাচা অমসুং নহা ওইরিবা নুপাশিংদা ভিটামিন দি রাংপা থেংনৈ। মসিগীসু মখক্ত মতম

হায়াবসি হকচাংগী সেল খুদিংমজা যাওবা ভিটামিনগুয়া পোংশক অমনি। অয়ান্না মতমদা ইনখংলক্কা নুপীমচা অমসুং নহা ওইরিবা নুপীশিংদা কো-ইজাইম কু-১০ রাংপা থেংনৈ। অমরোমদা, ইনখংলকপা নুপাচা অমসুং নহা ওইরিবা নুপাশিংদা ভিটামিন দি রাংপা থেংনৈ। মসিগীসু মখক্ত মতম

হায়াবসি হকচাংগী সেল খুদিংমজা যাওবা ভিটামিনগুয়া পোংশক অমনি। অয়ান্না মতমদা ইনখংলক্কা নুপীমচা অমসুং নহা ওইরিবা নুপীশিংদা কো-ইজাইম কু-১০ রাংপা থেংনৈ। অমরোমদা, ইনখংলকপা নুপাচা অমসুং নহা ওইরিবা নুপাশিংদা ভিটামিন দি রাংপা থেংনৈ। মসিগীসু মখক্ত মতম

পুয়া মৈ থা বা নুমিৎকা মরী লৈননা মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সিলগী কংলৈপাক্তা ১৭০৯ শুমাং লীলা উৎস্বে

ইন্ফাল, জন্ময়ারি ০৯ (এচ এন এস) : পুয়া মৈ থাবগী ২৮৯ শুবা নুমিৎকা মরী লৈননা মণিপুর ষ্টেট শুমাং লীলা কাউন্সিলগী আর্টিষ্টশিংনা শাল্লাবা কংলৈপাক্তা ১৭০৯ মীংখোনবা শুমাং লীলা, ইবোয়াইমা শুমাং লীলা শঙলেনদা উৎস্বে।



খোঙজং অদুব লীলা অসিনা নিংখিংবদা অচৌবা খৌদা পূবনি। গরিবনিরাজনা নিংখৌ ওইবদা মনীং তম্মা লৈবাক মীয়ামগী খন্দবা, লুচিবা অদুগী মশক অদুনা মীরোল দাঙ্কাবা হোংনবদা পুয়া মৈ থা বা অসিনা লাইনিং লম্বীগী মায় পাৰুপা লম্বী ওইহম্বা পান্দমদা চঙশিল্লকপা

মণিপুরদা নুংশি চান্না লৈজরস্বা চাং-তমগী মরিদা লাপথোকহন্দুনা রামাদি দ লাইনিংনা দিবাইদ এন্ড রুন্ড শাল্লাবহৌরকখিবা খোঙথাংবু নিংখিংহনবা লীলা কংলৈপাক্তা ১৭০৯ নি।

লীলা অসিদা নিপাগী শক্তম লাংখিবশিংদি, নিংখৌ গরিবনিরাজগী শক্তমদা কেএচ টৌরজিং, মাইটে খোঙনাংখাবগী শক্তমদা এম ভোরোট, মাইটে মোইরাং লালহাবগী শক্তমদা ইবোয়াইমা খুম্ন,

ইন্ফাল ইষ্ট পুলিসনা যুঙাং বোটল ১৮১ গা কোন্না মীওই অনী ফারে

ইন্ফাল, জন্ময়ারি ০৯ (এচ এন এস) : ইন্ফাল ইষ্ট পুলিসকী দি এস পি (সী এ আর) রোনি ময়েংবম অমদি নার্কোটিক পুলিসকী টিম য়াওনা ওসি নুমিৎকা পুং ৬.৩০ রোম তাবা মতমদা মীওই অনী যুঙাং বোটল ১৮১ গা কোন্না সৌইবম লৈকায় মেরি লৈকায়দগী ফারে হায়রি।

ইন্ফাল ইষ্ট পুলিসকী দি এস পি (সী এ আর) রোনি ময়েংবম অমদি নার্কোটিক পুলিসকী টিম য়াওনা ওসি নুমিৎকা পুং ৬.৩০ রোম তাবা মতমদা মীওই অনী যুঙাং বোটল ১৮১ গা কোন্না সৌইবম লৈকায় মেরি লৈকায়দগী ফারে হায়রি।

ইন্ফাল ইষ্ট পুলিসকী দি এস পি (সী এ আর) রোনি ময়েংবম অমদি নার্কোটিক পুলিসকী টিম য়াওনা ওসি নুমিৎকা পুং ৬.৩০ রোম তাবা মতমদা মীওই অনী যুঙাং বোটল ১৮১ গা কোন্না সৌইবম লৈকায় মেরি লৈকায়দগী ফারে হায়রি।

ইন্ফাল ইষ্ট পুলিসকী দি এস পি (সী এ আর) রোনি ময়েংবম অমদি নার্কোটিক পুলিসকী টিম য়াওনা ওসি নুমিৎকা পুং ৬.৩০ রোম তাবা মতমদা মীওই অনী যুঙাং বোটল ১৮১ গা কোন্না সৌইবম লৈকায় মেরি লৈকায়দগী ফারে হায়রি।

EMPLOYMENT NEWS VARIOUS POST VACANCY FOR AIRPORT 1. Flight Attendant, Cabin Crew 12 XII 45,000- above...

চাৰুজ্ঞান জাৰ্কে/JOB NEWS URGENT JOB VACANCIES FOR EX-SERVICEMEN & FRESHERS 1. Security Guard Upto 50 yrs 13000/- & above...

ANGELS' COACHING CENTRE URIPOK POLEM LEIKAI THE MOST TRUSTED COACHING CENTRE IN THE CITY ADMISSION OPEN Foundation Course for Class III to X...