ওজা ৪৬০, হেদ মাষ্টর ১১০গী ট্রেনিং লোইশিনখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস) : চীফ মিনিষ্টরগী স্কুল ফগৎহনসি মিসনগী শরুক অমা ওইরিবা ষ্টার এদ্যুকেসন্না শীন্দুনা হিয়াংথাংদা লৈবা কমখ্যা পেমটোন কোলেজদা নুমিৎ তরানি চুপ্পা চথরকপা টিচর্স ইন্ দক্সন ট্রেনিংগী গ্রেজ্যুএসন প্রোগ্রাম ঙসি কোলেজ অসিদা পাঙথোকখ্রে।

ঙসিগী থৌরম অদুদা এদ্যুকেসন (এস)কী দিরেক্তর এল নন্দকুমারনা অথোইবা মীথুং, ন্যু গ্লোবেল এদ্যুকেসনগী পোলিসী এন্দ পার্টনর্শিপকী ভাইস প্রসিদেন্ট সুজাথা মুথায়ানা থৌরম মপু অমদি কমখ্যা পেমটোন কোলেজগী প্রিন্সিপাল ডা. ৱাহেংবম নিমাইনা অখন্নবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

ট্রেনিং অসিদা ওজা ৪৬০ অমসুং হেদ মাষ্টর ১১০না মপুং ফানা শরুক য়াদুনা লাইরিক তাকপী-তম্বীগদৌরিবশিংনা করম্না খ্বাইদগী অফবা অমসুং কান্নবা পীগদবা মওংদা মহৈরোয়শিংগা লোয়নগদগে অমসুং তাকপী-তম্বীগদগে হায়বা হীরম কয়াদা তাকপী-তম্বীখি।

পুং ৮০গী কোর্স অসিদা লাইরিক তাকপগী মওং-মতৌ অমসুং টেক্নোলোজি শীজিন্নদুনা করম্না লাইরিক তম্বীগদগে হায়বগী মওংশিং লাইথোকহনবগা লোয়ননা মোনিটর করম্না তৌগনি হায়বগী মতাংদসু তম্বীখি। ট্রেনিং অসি লোইরবা ওজাশিং অমসুং হেদ মাষ্টরশিংদা মহৈ-মশিন তাকপী-তম্বীবগী মওংসিদা অহোংবা পুরকপা ঙম্নবগীদমক টেব্লেট ৭০০ অমসুং স্মার্ট ফোন ১০০ য়েন্থোকখি। মণিপুরগী মফম কয়া থৌবাল, বিষ্ণুপুর, ইম্ফাল ইষ্ট, ইম্ফাল ৱেষ্ট, ককচিং, উখ্রুল, তমেংলোং, কামজোং, নোনে অমসুং তেংনৌপল দিষ্ট্রিক্টশিংদগী ওজাশিং অমসুং হেদ মাষ্টরশিংনা ট্রেনিং অসিদা শরুক য়াখি।

লোইশিনবগী থৌরমদুদা শরুক য়াখিবা কে পি কোলেজগী প্রিন্সিপাল ডা. ৱাহেংবম নিমাইনা হায়খিবদা, লাইরিক-লাইশু তাকপদা তাকপী-তম্বীরিবশিংনা শেম-শাবা অমা চঙই। তাকপী-তম্বীরিবশিংগী থৱায় হকচাং য়াওবগী চাং অদু মহৈরোয়শিংদা চুশিনগদৌরিবনি। অদুনা ট্রেনিং অসিনা মহৈরোয়শিংদা ওজাশিংনা তাকপী-তম্বীবশিং খক্তা নত্তনা মহৈরোয়শিংনা ক্লাসতা থৱায়-হকচাং য়াওবগী চাংসু হেনগৎলগনি হায়খি।

অথোইবা মীথুং ওইখিবা এদ্যুকেসন (এস)কী দিরেক্তর এল নন্দকুমারনা ট্রেনিং অসিগী মহয়দি লমদমসিগী মহৈরোয়শিংনা শোয়দনা ফংগনি হায়খি।

মাইক অমদি স্পিকর শীজিন্নবীগনু

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস) : মুস্লিম ষ্টুদেন্টস দিভেলপমেন্ট ওর্গনাইজেসন (এম এস দি ও)গী প্রসিদেন্ট এম দি সাহদট খাননা থাদোরকপা চেরোল অমনা লাক্লিবা ফেব্রুৱারী ২১দগী হৌগদৌরিবা কোসেমনা লৌবা ক্লাস টুয়েল্ভ অমসুং মার্চ ১৫দগী হৌগদৌরিবা বোসেমনা লৌবা ক্লাস টেনগী এগজাম নকশিল্লকপা অসিগা মরী লৈননা সঙ্গাইয়ূম্ফমগী মফমশিংদা কা হেন্না হৌবা মাইক অমদি স্পিকরশিং শীজিন্নদুনা থবক থৌরম কয়া তৌরবশিং অসি ষ্টদি তৌবদা অপনবা ওইদনবা এগজামশিং অসি লোইদ্রিবা ফাওবা লেপ্পীয়ু হায়না মরী লৈনবা ক্লব, ওর্গনাইজেসন, সী এস ওশিং অমদি সঙ্গাইয়ূম্ফমগী মীয়ামদা আপীল তৌরক্লি।

মাইক অমদি স্পিকর শীজিন্নদুনা লাউ-খোংবসিনা তুংগী য়ূম্বীরেল ওইহৌগদবা মহৈরোয়শিংদা অচৌবা অয়েৎপা অমা পীবনি হায়না লূপ অসিনা লৌই হায়রি।

কংলৈপাক লোয়নশিল্লোন অপূনবা মরুপ ইম্ফালগী মপোক কুমওন থৌরম পাঙথোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস) : কংলৈপাক লোয়নশিল্লোন অপূনবা মরুপ (কলম) ইম্ফালগী ২২শুবা মপোক কুমওন থৌরম ঙসি অয়ুক পুং ১১.৩০ তাবদগী মণিপুর প্রেস ক্লব, মেজোর খুল ইম্ফালদা পাঙথোকখ্রে।

থৌরম অদুদা অথোইবা মীথুং ওইখিবা মাইস্নাম শিবদত্ত লুৱাং সেক্রেটরি লাইনিংথৌ সনামহী টেম্পল বোর্দ, থৌরম মপু ওইনা হাওবম চিত্র ঙমথং য়াইতোংবী কলম ইম্ফাল অদুগা অখন্নবা মীথুং ওইনা য়েংখোম ইন্দিরা রিটায়র্দ দি আই জোন-থ্রী থৌবালনা মথংশিংনা শরুক য়াখি।

থৌরম অদু অইবা-অইবীশিংদা মনা লান্থোকপনা মপুং ওইখি। অথোইবা মীথুং ওইখিবা মাইস্নাম শিবদত্ত লুৱাংনা পাউমীশিংগা উনবদা ফোঙদোকখিবদা, মণিপুরদা অইবা-অইবীশিংগী থৌদাং য়াম্না চাউই। লমদমসিবু মীয়ামদা শক তাকপদা মখোয়গী থৌদাং শীংথানিংঙাই ওই। ইবা হায়বসি হেক্তমক য়াবা শিনফম অমা নত্তে। মসিদি পীথোরকপা হায়বা মতিক ময়াই অমসু য়াওরিবনি। মসিগী মথক্তা হোৎনবা কনবসু মথৌ তাই। অইবশিংনা ইদুনা থম্বীরম্বগীদমক ঐখোয়গী পুৱারীশিং ঐখোয়না পাদুনা নৈনবা ফংজরিবনি। ঙসিগী অইবা-অইবীশিংনসু তুংলমচৎকীদমক চোকথবা লৈতনা ইবীখো হায়না ফোঙদোকখি।

ঙসিগী থৌরম অদুদা অইবা-অইবী মঙাদা মনা লান্থোকখি। মখোয় অদুদি 'মমি শেংখিদ্রবা নুংশিবা'গী অইবা মৈনম ভরত, 'ঈগী লৈই'গী অইবী থোকচোম নিঙোল খুন্দোংবম ওংবী গুনমনি লৈমা, 'অশেংবা ইরল' ইবী ক্ষেত্রিময়ুম সুবদনি, 'খোঙ্গুলগী মমি'গী অইবা তখেল্লম্বম দিজো (দ্বিজো) অমদি 'মীতম শাবা হকপা লাইয়েকপা'গী অইবা চবুংবম ইবোতোম্বী খুমন হায়রিবশিং অসিনি।

ঐখোয়না নোংঙাল্লকপদা

লৌশিং পুক্কে

চাবা য়াবা কান্নবা উহৈশিংগী মতাংদা খরা খঙজিনসি

ঐখোয়না অয়ুক তুম্বা হৌগৎলকপা মতমদা চা নৎত্রগা কোফি থকপা অসি চৎনবী অমা ওইনা লৈরি। অয়ুক য়াহৌরকপদা ঐখোয়না চাগা বিস্কুইট অমদি ব্রেদনচিংবগা চাননরি। অদুবু অচম্বা হৈ রা চাবগী ৱাখলদি কা হেন্না খঞ্জিল্লুদে। অমরোমদা ঐখোয়গী লমদম অসিদদি অয়ুক্তা হৈ চাবা ফত্তে, চাকখাউদা করিগুম্বা অমত্তা তাদ্রিঙৈদা হৈ চারবদি চাকখাউ শোক্কনি হকচাং শোক্কনি হায়না খন্নরি। অদুবু মসি হৈ খুদিংমক্কী ওইনদি লাল্লি। অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা হায়বদি চাকখাউদা করিগুম্বা অমত্তা তাদ্রিঙৈদা চাবা য়াবা অফবা মখলগী হৈ-রা কয়া লৈরি। ঐখোয়না থিজিনবা ৱাৎপনা মসিগী মতাংদা খঙদবসু ওইরম্বা য়াই। অয়ুক অঙনবা য়াহৌরকপদা শেম নৎত্রগা হৈনৌ অমুনবা চাবা য়াই মসিনা হকচাংদা কান্নবা কয়া পীবা ঙম্মী। অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অদুগী মখা পোন্না নুমিৎ অদুমগী ওইনা ৱাখল নুংঙাইবা নৎত্রগা নুংঙাইতবা, থবক তৌবদা ইনর্জি য়াওনা তৌবা নৎত্রগা তৌদবা হায়বসি লেপকদৌরিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়না অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা য়ারিবমখৈ মচি ওইবা কান্নরবা মচলশিং য়াওবা ব্রেকফাষ্টশিং চানবা হোৎনগদবনি। অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা ঐখোয়গী হকচাংনা মথৌ তারিবা অসি ইনর্জি লেবেল বুষ্ট তৌবা অমদি হকচাংদগী ফত্তবশিং লৌথোকখিবা ঙম্বা চিঞ্জাক মখলশিং অদুনি। মরম অদুনা হিরম অসিগী মতাংদা ঐখোয় খঙজিনবদা শোয়দনা কান্নবা ফংগনি। অয়ুক য়াহৌরকপা চাকখাউদা করিগুম্বা অমত্তা তাদ্রিঙৈদা চাবা য়াবা হৈ-রা খরগী মতাংদা ঐখোয় খঙমিন্নসি।

১) তরবুজ- অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা ঐখোয়না চাবা য়াবা চিঞ্জাকশিংগী মনুংদা তরবুজসু অমনি। অয়ুক য়াহৌরকপদা তরবুজ চাবনা ইলেক্ট্রোলাইট বেলেন্সশিং প্রোমোট তৌবগা লোয়ননা হায়দ্রেট তৌহল্লি। তরবুজতা নেচরেল সুগর মরাং কায়না য়াওই অমদি কেলোরিগী চাংনা হন্থনা য়াওই। মসিনা মরম ওইরগা তরবুজ চাবনা হকচাং ফনা লৈহনবদা মতেং পাংই। মসিগী মথক্তা তরবুজদা ভিটামিন সী অমদি ভিটামিন বি ৬ মরাং কায়না য়াওই। মসিনা ঐখোয়গী হকচাংগী ইম্যুন মপাঙ্গল কন্না লৈহনবদা মতেং পাংই অমদি ৱাখল নুংঙাইনা লৈবা ঙমহল্লি।

২) অৱাথবি- অয়ুক য়াহৌরকপদা অৱাথবী মশুং অমত্তা ওইরবসু চানবা হোৎনগদবনি। মরমদি অৱাথবিদা য়াওরিবা কান্নরবা মচলশিংনা দিটোক্স তৌহনবগা লোয়ননা বৱেল মুভমেন্টশিং য়াম্না স্মুথ ওইনা তৌহল্লি। অৱাথবি অসি ফাইবরগী চাং ৱাংনা য়াওই অমদি ঐখোয়না শিজিন্নরিবা ইনর্জিনা মথৌ তাবা ফ্রুক্টোসসু অৱাথবিনা পীবা ঙম্মী। উহৈ মখল অসি ফত্তবা কোলেস্টেরোল হন্থহনবা ঙম্বা, তোঙান তোঙানবা থম্মোয়গী ওইবা লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্বা অমদি ব্লোটিং অমসুং কন্সটিপেসন হন্থহনবা ঙম্বগীদমক মীয়ামনা পাম্নবা উহৈশিংগী মনুংদা অমা ওইরি। মরম অদুনা অয়ুক য়াহৌরকপদা অৱাথবি মশুং অমত্তা ওইরবসু চানবা হোৎনগদবনি।

৩) অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহী- অয়ুক য়াহৌরকপদা অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহী নৎত্রগা কেরোট বিটরুটকী জুইস থক্কদবনি। অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহীশিংদা ভিটামিনশিং অমসুং এন্টি ওক্সিদেন্টশিং মরাং কায়না য়াওই। মসিনা ঐখোয়গী উনসাবু মপাঙ্গল ফনা অমদি মশা নান্না লৈহনবদা চাওনা মতেং পাংই। উনসানা মশক ফজরিবমখৈ ঐখোয়গী শকফমসু উবদা ফজবা শকফম শোয়দনা ওইগনি। মসি মীপুম খুদিংমক্না পাম্নবা ঙাক্তনি। অশংবা মনা মশিংদগী শেম্বা মহীশিং থকপা মতমদা চম্প্রা মহি খরা শুমজিল্লবদি হেন্না কান্নবা হায়বদু ওইগনি। মরমদি মসিনা ভিটামিন সী মরাং কায়না ফংহনবা ঙমগনি। হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসি নত্তবা অয়ুক য়াহৌরকপদা চাবা য়াবা চীঞ্জাক মখল কয়া লৈরি। মদুগী মনুংদা লফোইসু অমনি। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি অয়ুক অঙনবদা চারবদি ঐখোয়গী হকচাংনা ভিটামিন অমসুং ফাইবরশিং মরাং কায়না লৌশিনবা ঙম্মী হায়না অখণ্ড অহৈশিংনা ফোঙদোক্লি।

৪) আলমোন্দ- অয়ুক য়াহৌরকপদা আলমোন্দ চাবা অসিসু ঐখোয়গী হকচাংগী ওইনদি য়াম্না কান্নবা ওইরি। অলমোন্দদা ভিটামিন অমসুং মিনরেলশিং মরাং কায়না য়াওই। অহিং অমা ঈশিং তিংদুনা থল্লগা চাবনা হেন্না কান্নবা পীবা ঙম্মী। নোংমদা আলমোন্দ মরু ৫দগী ১০ ফাওবা চাবগী হৈনবী থমগনি। মসিনা হকচাংবু নুমিৎ অদুমগী ওইনা তগৎ তগৎ তেক্না থম্বদা চাউনা মতেং পাংবগা লোয়ননা ৱাখল নুংঙাইনা থবক তৌহনবদসু চাওনা মতেং পাংই। অমরোমদা অহিং অমা ঈশিংদা তিংলবা মতুং অলমোন্দ চাও হায়বগী মরুওইবা মরমশিংগী মনুংদা অমা হায়রগদি মকু খোকপদা লায়না খোকপা য়াহন্নবনি।

৫) চিয়া মরু- চিয়া (লাংবন কৌখাগুম্বা) হায়না খঙনরিবা পাম্বী মখল অসিদা পাল্লিবা অপীকপা অমুবা মরু অসিসু চাবদা য়াম্না কান্নবা অমা ওইরি। হায়রিবা অপীকপা অমুবা মরু মখল অসিদা প্রোটিন মরাং কায়না য়াওবগা লোয়ননা হকচাংনা মথৌ তাবা এমিনো এসিদ মখল ৯ মক য়াওই। মসিদা নত্তনা চিয়া মরুদা মথৌ তাবা ফেটি এসিদ, মেগ্নেসিয়ম, আইরন অমদি ভিটামিন বিসু মরাং কায়না য়াওই। ঐখোয় অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা হায়রিবা মরু মখল অসি তগৎ তগৎ তেকপা উৱাহৈশিংগা লোয়ননা চারবদি য়াম্না কান্নবা ওইগনি।

মথক্তা পল্লিবা খরা অসি নত্তনা অতোপ্পা অয়ুক্তা চাবদা ঐখোয়গী হকচাংদা কান্নবা পীগদবা তোঙান তোঙান উহৈ মখল কয়া অমসু লৈরি। হায়রিবা উহৈশিং অমদি মরু মরাংশিং অদুগী মতাংদনা মথংগী অতোপ্পা এদিসন অমদা ঐখোয় অমুক পুন্না খঙমিন্নরসি।

আর্টিকেল অসি রিলাইএবল সোর্সতা য়ুম্ফম ওইরগা ফোঙবনি, অদুবু মসিনা মেদিকেল প্রোফেসনেলশিংগী পাউতাককী মহুৎ শিন্নবা হোৎনবদি নত্তে

লাইরেনকাবী য়ুথ দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী 'লাংলেন থোইবী' উৎখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস) : লাইরেনকবী য়ুথ দ্রামাটিকয়ুনিয়ন, ইম্ফাল ৱেষ্টকী নৌনা পুথোকপা দ্রামা 'লাংলেন থোইবী' ঙসি ফোঙখ্রে।

য়াইস্কুল পুলিস লেনদা লৈবা মণিপুর দ্রামাটিক য়ুনিয়নগী ওদিটোরিয়মদা পাঙথোকখিবা থৌরমদা ইষ্টর্ন জোনেল কলচরেল সেন্টর, কোলকাটাগী বোর্দস ওফ গভর্ণরগী মেম্বর বুধ চিংথাম, ষ্টেট কলা একাদেমী এৱার্দী বি জ গোলচন্দ্র শর্ম্মা অমদি শক্লাইরবা থিয়েটর দিরেক্তর লোইতোংবম ব্রজমোহননা মথংশিংনা অথোইবা মীথুং, থৌরম মপু অমদি ঈকায় খুম্নরবা মীথুং ওইনা শরুক য়াখি।

অথোইবা মীথুংগী ৱারোলদা বুধ চিংথামনা ফোঙদোকখিবদা, ২০শুবা চহীচাগী অঙনবা মতমদগী হৌদুনা ঐখোয়গী অহল-লমনশিংনা শেমগৎপীরম্বা থিয়েটর ফোর্ম অমা ওইরিবা ফোক দ্রামা হায়রগা খঙনবা অসি ঐখোয়গী তোপ-তোপ্পা থিয়েটরগী মশক অমনি। হায়রিবা টর্ম অসি ঐখোয়গী অহল-লমনশিংনা শেম্বীরম্বনি। মসিগী ৱাহন্থোকসি ৱেষ্টর্ন থিয়েটরদা লৈতে। ঐখোয়গী ফোক দ্রামাসি অরিবা ৱারীদা য়ুম্ফম ওইবা, অরিবা লোল, থাঙ-তাগী শাথেক, পেনাগী শৈশক-শৈদানচিংবা ঐখোয়গী লৈজরম্বা ট্রেদিসনল ফোর্মশিং অসিনা তোৎলগা শেমখিবনি। মরম অসিনা ঐখোয়গী ফোক দ্রামাদা ফূরুপ অসিগী কলচর, আইদেন্টিটি, ট্রেদিসন লোইনমক ফোঙদোকপা ঙম্মী। য়ুনিয়ন অসিনা ফোক দ্রামা য়াওনা অতৈ থিয়েটরগী আর্ট ফোর্মশিংদসু খূৎ থারকপা ওইসনু হায়খি।

লাখপতি ওইনবা পান্দমদা পাঙথোকপা ট্রেনিং হৌদোকখ্রে

ইম্ফাল, ফেব্রুৱারী ০৯ (ঐচ এন এস) : সেল্ফ হেল্প গ্রুপ (এস ঐচ জি)গী মেম্বর ওইবা মীওই খূদিংমক চহী অমদা লাখপতি ওইনবা পান্দমদা নুমিৎ নীনিগী ওইবা ট্রেনিং প্রোগ্রাম 'লাখপতি দি দি সী আর পি এস ফোর দ লাখপতি দি দি ইনিসিএটিভ' হায়বা ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা দি এম এম য়ু জিরিবাম দিষ্ট্রিক্ট, এম এস আর এল এমনা শীন্দুনা জিরিবামগী চীংদোং লৈকায়দা লৈবা জিরিবাম দি সী ওফিস কমপ্লেক্সকী দি এম এম য়ু জিরিবাম ব্লোক্কী এম এস আর এল এম ওফিসতা পাঙথোকখ্রে।

ঙসিদগী হৌদোকখিবা ট্রেনিং অসিদা অহানবা বেটচকী ওইনা জিরিবাম ব্লোক্কী জি পি-থ্রীগী সেল্ফ হেল্প গ্রুপকী মেম্বর ৩১না শরুক য়াখি। ট্রেনিংসিদা ব্লোক অসিগী মিসন মেনেজর জিরিবাম ব্লোক এম এস আর এল এমগী ৱাহেংবম প্রেমচান্দনা মাষ্টর ট্রেনর ওইদুনা মেম্বরশিংদা ট্রেনিং পীখি।

ৱাহেংবম প্রেমচান্দনা পাউমীশিংদা ফোঙদোকখিবদা, রুরেল লাইভ-লিহুদ মিসন আর দি এন্দ পি আর গভর্ণমেন্ট ওফ মণিপুরদা ষ্টেট মিসন দিরেক্তর ওইরিবী নোংমাইথেম বন্দনা আই এ এস অমদি ষ্টেট মিসনগী মেনেজর কিরনকুমার অনীগী লমজিং মখাদা লাখপতি দি দি ইনিসিএটিভ ট্রেনিং ফোর সী আর পি এস ফোর বেটচ ৱান, বেটচ টু ট্রেনিং অসি নুমিৎ নীনি চুপ্পা পাঙথোক্কদৌরিবনি। ট্রেনিং অসি অয়ুক পুং ১০.৩০দা হৌখি। ট্রেনিং অসিনা মেম্বরশিংগী শেন্থোক লম্বী অমমম শেম্নবগী পান্দমদা পাঙথোকপনি হায়খি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিস্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওস্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ১০।০২।২০২৪ ইং, থাংজ;
ফাইরেলগী নোংমা পানবা।

মেষ: ৱাখল লৈনা থৌ পাঙবা অমদি ওইজবা তানবা ঙমগনি। মীয়াম লোয়নবদা নুংঙাইজগনি, নাইতোম ৱারেপ লৌবসু য়াগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

বৃষ: পুং ১১গী তুংদা লাইবক ফবা অমদি থবক পাঙবা হৌগনি। অকিবা লৈতনা থৌনা ফুদোকপা মতাং চাগনি। নাইতোমদি চৎকনু।
লৈশা পাখংগী- নীংবা থুংজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মিথুন: মরুপ-মপাংশিংগা থাজনবা নুমিৎনি। লৌশিং লৈনা ঙাংবা অমদি থৌরম শীন্দোকপা ঙমগনি। ঙাইঙমদ্রদি লন ময়েং তাগনি।
লৈশা পাখংগী- ইকায় খুম্নবদি ফংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কর্কট: অয়ুক পুং ১১ ফাওবা শেন্দোং চাউনা ফংবা, মীচঙ লৈগদবা, নীংবা মপা চাগদবা খোঙশাল লৈ। মতুংদদি অখঙ-অহৈ তান্নৌ।
লৈশা পাখংগী- লাইবক খরদি ফরনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

সিংহ: নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংগনি। মরুপ-মপাংদা নত্তনা নথক থোংবগী মতেং চাউনা ফংগনি। অকল -অথৌগী লমদসু মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবা ফংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

কন্যা: পুং ১১গী তুংদা খূৎচাও থাবা য়াগনি। অয়েৎপা চেল্লম্বা কোক্কনি। হকচাং নুংঙাইবা ৱাৎপা, ফিংবনা শোকপা য়াবদি লৈ।
লৈশা পাখংগী- নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: থবক খুদিংদা কোক থাদৌ অমদি অচুম্বনা মাঙওইনৌ-মায়থিবা লৈরোই। অরাপ্পা চৎপা মায় পাক্কনি। অফা অপুন্নদনবদি হোৎনৌ।
লৈশা পাখংগী- নীংবা মপা চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃশ্চিক: ৱাখল নুংঙাইবা, ওইজবা ফংগদবা, লাই-গুরুনা চানবীগদবা খোঙশাল পুং ১১ ফাওবা লৈ। মীয়াম্না য়াই। মীৱাদি থাজগনু।
লৈশা পাখংগী- মরী ফগৎকনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: নচা-ননাই অমদি অশাওবনা নরল ময়েং তাহনবা য়াই-ফিংগনু অমদি চিন য়াংগনু। পুং ১১গী তুংদদি খূৎচাও থাবা য়ারগনি।
লৈশা পাখংগী- নীংবা খরদি থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

মকর: অয়ুক পুং ১১ য়াম্না ফবা মতমনি-অফবা থবক পাঙহৌবা, লল্লোন-ইতিক্তা খূৎচাও থাবা য়াগনি। ৱা য়াম্না ঙাংবদি চোপক্কনি।
লৈশা পাখংগী- পঙশিন্নবনা হেন্না ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কুম্ভ: থেংলপ্পা নীংবা থুংবা, পূক্নিং পেন্না নুংঙাইজবা, মীয়াম্না তেংবাঙবীবা লৈগনি। থাজদনা নক্নবনা অচিৎ-অকোম য়েংই-পঙথগনু।
লৈশা পাখংগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মীন: অয়ুক্তা নীংবা থুংগদবা, নচা-ননাই চাওখৎপা, খূৎ চাউবা য়াবা লৈ। মীয়াম্নসু য়াই-নিংহন্নদনা মাঙলোমদা চঙশিনবা মতাং চাই।
লৈশা পাখংগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

এম পি এগী ৩৭শুবা মপোক কুমওন নুমিত্তা মিলিটরি এফ্যেরস...

ঙৱাংগী মখা... ফীভম অসি থোকহল্লক্লিবা খ্বাইদগী শাথিবা অমসুং অহানবা মরমদি কুমজা ১৯৮০দগী মণিপুরদসু য়ৌশিল্লকখিবা দ্রগকী মরু ওইনা হিরোইন নম্বর ফোরগী তমথীবা চৈথেং, মতুং তাবদনা চীংদা কানি থাবা (পোপ্পী কল্টিভেসন) পাক্তক্লনা চথরক্তুনা মহৌশাগী ফীভম পুন্মাং মাঙহল্লকপা অমসুং মদুনা শাথিবা পোল্যুসন থোকহল্লকপা অসিনি। অনীশুবা ফীভম্না মায়কৈ খুদিংমক্তগী লেপ্পা লৈতনা লোন্না হাইজিল্লকপা মীতোপকী ঈচাউদা ঐখোয়গী য়েলহৌ-ফূরুপশিং লাকশিনখিবগী তশেংনা ফীভম মায়োক্নরকপা অসিনি। অহুমশুবদনা ঙসি-ঙসিমক মীশি-মীনা কয়া নংহনবদা নত্তনা ঐখোয়গী পূন্সিগী লম খূদিংমক চপখায়নবা চথরক্লিবা 'কুকি লান' অসিনি।

মণিপুরদা দ্রগকী, মরু ওইনা হিরোইন নম্বর ফোরগী তমথীরবা চৈথেং অসি কুমজা ১৯৮০দগী লায়চৎকুম্না শন্দোকপা হৌরকখিবদু ইরৈচাশিংনা নীংশিংবীরমগনি। পূন্সি মাঙ-তাকহনবদা নত্তনা খুন্নাইদা হুরান-চিন্থি, হাৎপা-তুপ্পগী ক্রাইম ময়াম থোকহনবা দ্রগকী লায়চৎ অসিনা ঐখোয়গী মমল য়াম্লবা নহাশিংগী মীরোল খরা মাঙহনখিবা অসিসু তশেংনা থেংনখিবা ফীভমনি। মতমদু মণিপুরদা মীতোপ লেপ্পা লৈতনা হাইজিল্লকপদগী ঐখোয়গী য়েলহৌ-ফূরুপ (ইন্দিজিনস পিপল)শিংদা অচৌবা চৈথেং পীবা হৌরক্লবা মতমনি। মসিগী মতুং তারকপদা তঙাইফদবা ফীভম লৈরকপদগী য়ু এন এল এফ/এম পি এনা মতমদুগী চান্দেল দিষ্ট্রিক্টতগী হন্দোরকখিবা মতম (২০০৬) অদুৱাইদগী কুকি তাবা মণিপুরগী চীংগী লমশিংদা নৌনা হাইজিল্লকপা ম্যান্মার মচা কুকিশিংনা পাক শন্না কানি থাবা চথরকখিবনি।

মসিগী মমাঙদদি হিরোইন নম্বর ফোর লল্লোনবা মীওই খরখক্তনা শেল পায়রম্বদু কানি থাবা হৌবদগীদি কুকি খুঞ্জাশিং চাংচত্তা শেল পায়বা ওইরকখি। অমরোমদনা কানি থানবা মফম শেম্বদা নাপী-শিংনাং হাৎপদা শীজিন্নবা জঙ্গল কট্টিং কৌবা শাথিবা হূ হিদাক অমদি অতৈ কেমিকেল ময়াম অদুগী হূ চেল্লবা মচুম অদু নোংজু থাদা তম্পাক্তা চেন্থরক্তুনা তম্পাক্তা থকপা চাবদা শীজিন্নরিবা ঈশিং অসি হূ চেল্লবা ঈশিং ওইহল্লকখি। মরম অদুনা চীংদা পাক্তক্লনা কানি থাবগী থৌওং অসিনা তম্পাক্তদি স্লো পোইজনিংদা মী পাক্তক্লনা শিহনবা ফীভম থোকহল্লনি। মসি থৌওইনা চথবা থৌরাং অমনি হায়না লৌবদা লাল্লোই। মসিগী মথক্তা লৌ-শিং উবা অমদি মনা-মশিং থাবদা শীজিন্নরিবা কেমিকেল ফর্টিলাইজর, তিলহাৎ হিদাকনচিংবা অসিনসু ঐখোয়গী লূ-তোংদা চঙখিদুনা হকচাংদা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা ফীভম তশেংনা লৈরে হায়বসি লম অসিদা থিজিনবা অখণ্ড-অহৈশিংনা ফোঙদোক্লরবা ৱাফমনি- খুদম ওইনা কেন্সর, কিদনি ফেল্লর, ফর্টিলিটি হন্থহল্লকপা অসিনচিংবা শাথিবা লায়নাশিংগী চাং য়াম্না ৱাংখৎলকপা অসিনি। অসুম্না মাঙহন-তাকহন্নিংঙাই ওইবা থৌওংশিং অসিনা মণিপুরদা অনীশুবা খুন্তাক লানশিবা ফীভম তশেংনা মায়োক্নহল্লিবা অসি ইরৈচা পূম্নমক খঙমিন্নসি অমসুং মসিদগী ঙাকথোক্নবা থৌরাং পায়খৎমিন্নসি হায়না য়ু এন এল এফ, এম এ সীনা হায়জরি।

লোইলম লৈঙাক্কী অনৌবা থৌরাং : ম্যান্মারদগী লোন্না হাইজিল্লকপা ম্যান্মার মচা কুকি খূৎলায় পায়বশিংনা মণিপুর লৈপাক থুগায়নবা লান তাশিল্লকখিবা থা ৯ হেল্লে। ওইরক্লিবা ফীভম অসি লাকশিন্নবনি হায়দুনা মণিপুরদা নৌনা পুল্লিকখিবা ইন্দিয়ন আর্মি অমদি অতৈ সিক্যুরিটি ফোর্সশিং থারগা হৌজিক মণিপুরদা থমজিল্লিবা ইন্দিয়ন ওক্যুপেসন ফোর্স (আই ও এফ)কী অপূনবা মশীং লাখ ২ মুক্কী ময়াদা ওইরনি। অদুবু থা ৯ হেল্লবা ফাওবদা 'কুকি লান' লাকশিনবগী ফীভমদি উবা ফংদ্রি। অহোইনদুম কুকি লান্দারকপশিংদা মতেং পাঙশিনবা থৌওং চথুদুনা লৈরি। মসি করি মরমগীনো? ৱাহং অসি ইরৈচা খূদিংমক্না হংগদবা অমসুং খন্থগদবা ৱাহংনি, অমদি মসিগী মরমদা ৱাখল তামিন্নদুনা মণিপুর লৈপাক অমসুং য়েলহৌ-ফূরুপশিং কন্নবা অপূনবা থৌরাং পায়খৎমিন্নবা হায়বসি ঙসি খ্বাইদগী মরু ওইবা ৱাফম ওইরে। মসিগী মতাংদা য়ু এন এলএফকী ৱাখল মীৎয়েং খরা ইরৈচাশিংদা থমজগে।

তশেংবদি 'কুকি লান' অসি লোইশিনবগী ছোজৈদি ইন্দিয়া গভর্ণমেন্টনা পায়বনি। মখোয়না লোইশিন্নিংবা নুমিত্তা লোইশিনবা ঙম্বনি। মরমদি মণিপুরদা লৈরিবা কুকি খূৎলায় পায়বা কাঙবু খূদিংমক ইন্দিয়ানা য়োক্তুনা থম্বনি, ইন্দিয়া লৈঙাক্না লান লেপ্পু হায়বা নুমিত্তা লেপহনবা ঙম্বনি। মরম অদুনা হৌখিবা মে ৩, ২০২৩দগী কুকিনা লান তাশিল্লক্তুনা থোকহল্লক্লিবা হাৎন-শুনবা ফীভম অসি তশেংবদি ইন্দিয়াগী হোম মিনিষ্ট্রিনা দিজাইন তৌরগা চথরকপা জিও পোলিটিক্সকী অচৌবা লাল্লোং অমগী পান্দম ফংনবা মৈনা চুবা হৌখিবনি। মসিগীদমক মখোয়না হায়বা ইনবা ম্যান্মার মচা কুকি খূৎলায় পায়বা কাঙবুশিং খূৎলায় ওইনা শীজিন্নবনি। লাল্লোং অসিগী মপুং ওইবা পান্দমদি মণিপুরগী নীংতম য়াওল লালহৌ অসি অমুক হন্না হৌগৎপা ঙমদনবা, ঐখোয়গী পাঙ্গল (হার্ট এন্দ সোফ্ট পৱার) পূম্নমক থুদেকপা অসিনি।

মসিগীদমক ইরৈপাক মণিপুর অসি খাবৈ-খারা শানা ওৎখায়নবা ঐখোয়গী মনুংগী মুক্নবা (ইন্টর্নেল কন্ট্রাদিক্সন)শিং অয়ৌবী থাক্তা য়েংথিনবা মুক্নবা ওইহনবসি অহানবা খোঙথাংনি। অদুনা কুকিগা মৈতৈগা হাৎনহনবা অমসুং মসিদা নাগানা মৈতৈগী মীচঙ চঙহন্দবা পোলরাইজেসন অমা তাহনবা, অদুবু য়ারগনা নাগাগা মৈতৈগসু উংখৎনবা ফীভম লৈহন্দুনা মৈতৈবু তোখায়না তাহনবা 'কনফ্লিক্ট সিচ্যুএসন' অমা পুথোকপা অসিনি। অসিগুম্বা চয়েৎনরবা ফীভম অসিগী ৱাখেরোলনি হায়দুনা ইন্দিয়ানা পুথোরক্কদবা থৌরাং অসি জম্মু এন্দ কাশ্মিরদা তৌখিবা অদুম্মক নৎত্রবসু মদুগী পরিংদা নাগা, কুকি অমসুং মৈতৈ অসি অমগা অমগা তীন্নবা য়াহন্দবা, এক্সক্লুসিভ ওইহনবা, থৌরাং অমা ওইরনি হায়বসিদি শেংনা উবা ফংলে। হায়বদি মণিপুরগী অপূনবা পাঙ্গল শাগৎপা ঙমহন্দনবা থুগায়রগা থম্বা অসিনি। হায়বদি ঐখোয় অসি অমগা অমগা মপান তাঙননা চান্ন-চিন্নন হিংমিন্নবা অমসুং চাউখৎমিন্নবা ঙমহন্দবা অসিনি। **মথং মথং...**

[illegible]

M/S BEE BRICK FIELD

Wangjing Sabal Checkon Leikai
Near, Khongjom War Memorial
GSTIN - 14CMPYS1064C2ZU

Class	Rate	No. Of Bricks	Amount
1st Class	13.80	1,500	20,700
		2,000	27,600
2nd Class	12.70	1,500	19,050
		2,000	25,400
1st Reject	12.00	1,500	18,000
		2,000	24,000
Jhamat	11.00	1,500	16,500
		2,000	22,000
P.T	11.00	1,500	16,500
		2,000	22,000
P.T Reject	8.50	1,500	12,750
		2,000	17,000
3rd Class	5.80	1,500	8,700
		2,000	11,600
4th Class	4.00	1,500	6,000
		2,000	8,000
Checktek 1 Load 407 Cantor			4,500

Contact No. 7005134130 / 9612725842

HL-P/9133/8 to 15 Feb.